DARK PSYCHOLOGY

THE PRACTICAL USES AND BEST DEFENSES OF PSYCHOLOGICAL WARFARE IN EVERYDAY LIFE – HOW TO DETECT AND DEFEND AGAINST MANIPULATION, DECEPTION, DARK PERSUASION, AND COVERT NLP



JAMES WILLIAMS

Psikologi Gelap

Kegunaan Praktis dan Pertahanan Psikologis Terbaik

Peperangan dalam Kehidupan Sehari-hari

Cara Mendeteksi dan Mempertahankan Terhadap Manipulasi, Penipuan, Gelap Persuasi, dan NLP Terselubung

DITERBITKAN OLEH: James W. Williams

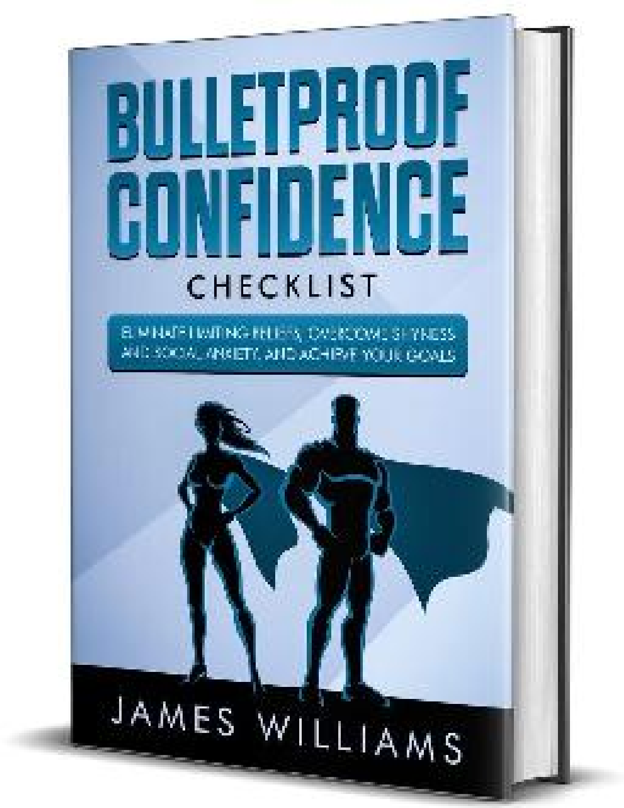
Daftar isi

Hadiah Gratis Anda

Sebagai cara mengucapkan terima kasih atas pembelian Anda, saya ingin menawarkan bonus E-book gratis yang disebut ***Daftar Periksa Keyakinan Antipeluru*** eksklusif untuk pembaca buku ini.

Untuk mendapatkan akses instan hanya ketuk di sini, atau pergi ke:

https://theartofmastery.com/confidence/



Di dalam buku, Anda akan menemukan:

- Apa itu rasa malu & kecemasan sosial, dan psikologi di baliknya
- Strategi sederhana namun ampuh untuk mengatasi kecemasan sosial
- Rincian ciri-ciri orang yang percaya diri Sifat yang harus Anda
- HANCURKAN jika Anda ingin menjadi percaya diri Teknik mudah yang
- dapat Anda terapkan HARI INI untuk menjaga percakapan mengalir
- Daftar periksa kepercayaan diri untuk memastikan Anda berada di jalur pengembangan diri yang benar

pengantar

Apakah Anda merasa seperti hanya pion dalam permainan catur orang lain? Apakah Anda lelah dimanipulasi di setiap kesempatan? Apakah Anda ingin dapat mendeteksi dan membedakan emosi asli orang lain sehingga Anda dapat melindungi diri dari pelecehan dan manipulasi emosional? Maka ini hanya buku yang Anda butuhkan.*Psikologi Gelap: Penggunaan Praktis dan Pertahanan Terbaik dari Perang Psikologis dalam Kehidupan Sehari-hari* membantu Anda memahami lebih dari sekadar dasar-dasar perilaku manusia. Ini membawa Anda pada perjalanan mendalam yang mengeksplorasi relung yang lebih gelap dari pikiran manusia dan memberikan langkah-langkah praktis yang berwawasan tentang bagaimana membangun pertahanan mental Anda terhadap hal tersebut.

Di dalam buku ini, Anda akan belajar

- Fakta mendasar tentang psikologi gelap
- Bagaimana mengenali dan memisahkan kebenaran bahkan ketika itu telah disembunyikan dengan sangat baik dalam jaringan kebohongan
- Aspek kehidupan Anda sehari-hari yang membuat Anda rentan terhadap manipulasi orang lain
- Program lima langkah untuk membantu Anda membebaskan diri jika pernah menjadi korban
- Bagaimana melindungi diri Anda dari pengaruh psikologi gelap

Jika Anda atau orang yang Anda cintai telah menderita secara emosional atau saat ini hidup melalui mimpi buruk yang berhubungan langsung dengan bahaya yang melekat pada psikologi gelap, ini adalah buku yang ingin Anda baca. Dan bahkan jika Anda hanya ingin tahu tentang bagaimana psikologi gelap bekerja dan ingin tahu bagaimana melindungi diri sendiri, ini adalah buku yang menguraikan fenomena kompleks ini dalam istilah yang paling sederhana.

Psikologi gelap bukanlah konsep baru, jadi, buku ini bukan tentang penemuan terobosan. Namun, itu selalu didiskusikan dengan nada pelan dan masih ada begitu banyak informasi di luar sana yang hilang dalam obrolan psikopat yang hampir tidak dapat dipahami yang membuat Anda lebih bingung daripada mendapat informasi.

Buku ini melakukan pekerjaan yang efektif dalam mengungkap psikologi gelap dan membekali Anda dengan pengetahuan yang dapat Anda gunakan untuk melindungi diri darinya.

Jadi, jika Anda siap, balik ke halaman berikutnya dan bersiaplah untuk mengubah hidup Anda.

Mengapa saya menulis buku ini?

Tumbuh dewasa, kami tinggal bersebelahan dengan wanita bersemangat yang hanya bisa digambarkan sebagai kekasih lingkungan. Sepertinya dia selalu memiliki senyum di wajahnya dan kata yang baik untuk semua orang baik anak-anak atau orang dewasa. Saya tidak dapat mengingat satu pun pertemuan dengannya yang sedikit pun tidak menyenangkan. Dan ini lebih dari sekadar kesan masa kecil seseorang. Seluruh lingkungan merasakan hal yang sama tentang dia.

Satu-satunya awan gelap yang bisa kulihat di sekelilingnya adalah kenyataan bahwa dia sendirian. Tidak ada anak, tidak ada pacar dan tidak banyak keluarga. Dia menjalankan toko seni dan kerajinan kecil yang cukup populer di daerah itu dan saya pikir dia tampak puas dan senang dengan itu. Ketika Nana saya meninggal, dia adalah salah satu dari sedikit tetangga yang membawa makanan setiap hari selama lebih dari seminggu. Sejak saat itu, dia lebih dari sekadar tetangga yang ramah. Dia menjadi keluarga.

Maju cepat ke 2 tahun kemudian, kami mendengar kabar bahwa dia akan segera menikah. Ibuku dan teman-temannya telah mencoba memperbaikinya dengan beberapa penduduk setempat, tetapi tidak ada yang berhasil. Jadi, berita tentang pernikahannya yang tertunda sangat disambut baik. Kami tidak tahu banyak tentang pelamar, hanya bahwa dia berjuang di garis depan dan jatuh cinta padanya. Jika mungkin senyum wanita manis ini menjadi lebih cerah, itu pasti terjadi. Saya ingat ibu saya menggunakan ungkapan, "berjalan di udara" untuk menggambarkan suasana hatinya.

Satu atau dua bulan ke pernikahan, dia memasang tanda untuk dijual di toko dan rumahnya. Mengatakan bahwa dia dan tunangannya sedang bekerja untuk membayar uang muka untuk rumah baru mereka dan mereka ingin memastikan bahwa semuanya sudah siap sebelum tanggal pernikahan tiba. Seminggu sebelum pernikahan, rumah dan toko dijual. Dia mengirim uang itu ke tunangannya dan mengalihkan fokusnya untuk menyelesaikan persiapan pernikahan.

Orang tua saya mengundangnya untuk menghabiskan hari-hari menjelang pernikahan di rumah kami. Itu seharusnya menjadi hadiah keluarga kami untuknya. Sampai hari pernikahan, tunangannya menelepon, dan kami semua bergiliran berbicara dengannya. Dia memiliki aksen yang aneh, tapi kami tidak terlalu memikirkannya setelah dia menjelaskan bahwa dia telah menghabiskan lebih dari satu dekade di Timur Tengah. Terlepas dari aksennya, dia umumnya terdengar seperti pria yang baik. Keesokan harinya, dia mencoba

menghubunginya untuk mencari tahu keberadaannya, tetapi dia tidak dapat melewatinya.

Dia mulai khawatir, tetapi ibu dan ayah saya meyakinkannya dan mengatakan kepadanya bahwa dia mungkin sedang dalam penerbangan kembali ke pedesaan. Dia mencoba menemukan kenyamanan dalam hal itu tetapi, Anda dapat mengatakan bahwa dia khawatir. Setiap kali dia mencoba tersenyum, dia tersendat. Dia berpegangan erat pada telepon dan setiap kali telepon berdering, dia melompat ketakutan. Pada pagi hari pernikahan, masih belum ada panggilan darinya. Apa yang dimulai sebagai hari yang indah mulai terlihat seperti mimpi buruk.

Ayah saya terus memeriksa stasiun lokal untuk berita apa pun tentang penerbangan yang hilang atau mungkin kecelakaan pesawat. Ibu melakukan semua yang dia bisa untuk menghentikan air mata. Pada saat hari itu berakhir, pernikahan tidak terlihat berbeda dari pemakaman. Satu-satunya hal yang hilang adalah mayat. Dalam semalam, pengusaha wanita yang berkembang pesat dan sangat dicintai ini bangkrut, kehilangan tempat tinggal, dan patah hati. Kejahatannya untuk hukuman yang kejam adalah jatuh cinta. Pada hari-hari setelah pernikahannya yang tidak hadir, dia mengalami gangguan psikologis. Dia ditempatkan di bangsal psikiatri selama beberapa bulan sebelum dia harus dipindahkan ke negara bagian lain untuk tinggal dengan kerabat jauhnya. Aku tidak pernah melihat senyumnya lagi.

Sebagai seorang anak, sulit untuk sepenuhnya memahami apa yang telah terjadi. Yang saya dengar hanyalah bahwa dia adalah korban penipuan online. Tapi ceritanya meninggalkan kesan yang mengikuti saya jauh ke masa dewasa saya. Penipuan online terjadi pada tingkat yang berbeda tetapi pada dasarnya polanya sama. Para pelaku meletakkan jaringan penipuan yang gelap dan rumit yang menjebak korban mereka menggunakan semua atau sebagian besar penanda yang terkait dengan psikologi gelap. Mereka mengatur umpan, dan ketika korban menggigit, mereka menciptakan rasa aman yang palsu. Ini memungkinkan mereka untuk memanipulasi korban lebih jauh agar melakukan apa yang mereka inginkan, sebelum mereka melakukan pembunuhan.

Terlepas dari laporan dan kesadaran umum yang dibuat tentang penipuan online, banyak orang masih menjadi korban penipu ini setiap hari. Ini membuatku berpikir. Bukan hanya penipuan online. Hal ini juga kita lihat dalam kehidupan kita sehari-hari. Orang-orang dalam hubungan disfungsional dengan pasangan yang menggunakannya dengan cara yang paling jelas, tetapi mereka terus bertahan dalam hubungan itu karena mereka tampaknya berada di bawah semacam mantra. Kami melihat anak-anak berteman dengan orang-orang yang memengaruhi mereka dengan cara yang buruk dan terlepas dari pelatihan rumah yang solid yang mereka miliki, mereka membuat pilihan yang salah berulang kali. Milik mereka

orang tua tidak berdaya dan bingung dengan kekuatan yang dimiliki oleh apa yang disebut teman ini atas anak-anak mereka.

Kita cenderung lebih fokus pada tindakan dan konsekuensi yang mengerikan daripada pola yang terjadi sebelum "kejahatan" ini terjadi. Yang akan menjelaskan peningkatan tingkat korban meskipun kampanye kesadaran meluas. Dan itulah tepatnya mengapa saya menulis buku ini. Saya melakukan banyak penelitian dan memeriksa laporan para pembuat profil tentang pelaku kejahatan yang terkenal kejam ini dan saya membuat pengamatan yang mengejutkan. Ada satu faktor yang konsisten dalam segala hal. Pemain berubah, teknologinya, zaman berkembang, tetapi pola permainannya hampir selalu sama. Dan semua pola ini dikaitkan dengan psikologi gelap.

Jadi, untuk membantu Anda dan orang-orang yang Anda cintai melindungi diri Anda sendiri, dan akibatnya membangun pertahanan mental dan emosional yang kuat terhadap pengaruh semacam itu, buku ini, Dark Psychology: The Practical Uses and Best Defense of Psychological Warfare in Everyday Life lahir.

BAGIAN SATU:

FAKTA DASAR TENTANG DARK PSIKOLOGI

APA ITU PSIKOLOGI GELAP?

"Tidak bisa dilihat, tidak bisa dirasakan, tidak bisa didengar, tidak bisa dicium"

Ia bersembunyi di balik bintang-bintang dan di bawah bukit-bukit dan lubang-lubang kosong yang diisinya

Itu datang lebih dulu dan mengikuti setelahnya. Mengakhiri hidup, membunuh tawa"

JRR Tolkien – The Hobbit

Pikiran adalah salah satu aspek yang paling kompleks dari sifat manusia. Cara kerja pikiran adalah sesuatu yang telah membingungkan dan menggelitik umat manusia selama yang bisa kita ingat. Para filsuf, psikolog, dan ilmuwan telah berusaha mengungkap misteri pikiran. Ini adalah kepercayaan umum bahwa pikiran manusia mempengaruhi perilaku dan tindakan kita. Jadi, banyak penelitian telah dilakukan untuk memahami proses mental yang dialami seseorang sebelum mengambil tindakan, baik atau buruk.

Beberapa upaya mempelajari pikiran manusia telah memusatkan upaya pada otak. Studi-studi ini melihat aspek fisik otak dengan fokus pada bagaimana informasi diperoleh, diproses, ditafsirkan dan disimpan. Pada dasarnya, mereka berharap untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana otak dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang. Studi seperti inilah yang telah membuka jalan bagi kemajuan dalam mengelola kondisi yang melemahkan seperti Alzheimer, kesulitan persepsi, dan bahkan kehilangan ingatan.

Aspek yang lebih dikenal dari studi tentang pikiran manusia adalah psikologi. Pada titik tertentu dalam hidup kita, kita telah berkonsultasi dengan seorang psikolog atau kita telah mengenal seseorang yang harus berkonsultasi dengannya untuk menavigasi pertempuran emosional kita yang lebih keras. Sering kali, pengalaman hidup menghancurkan kita dengan cara yang tidak dapat kita perbaiki sendiri. Terkadang, kerusakan itu disebabkan oleh penanda biologis tertentu yang kita warisi dari orang tua kita. Emosi seperti depresi, kecemasan, dan ketakutan menggelapkan pengalaman sehari-hari kita sehingga sulit untuk berkembang. Dengan kombinasi obat dan terapi kita mampu melindungi diri kita dari kegelapan di dalam.

Tapi, bagaimana dengan kegelapan dalam diri orang lain?

Setiap orang memiliki kapasitas untuk melakukan kebaikan yang besar. Kita juga memiliki kemampuan untuk melakukan kejahatan besar. Di bawah emosi seperti kesedihan, depresi, kegembiraan dan kebahagiaan adalah keinginan mendalam yang dapat membawa kita untuk sengaja menyakiti orang lain jika dorongan tersebut tidak dikendalikan. Keinginan yang lebih gelap ini adalah

berakar pada naluri yang lebih primitif seperti respons lari atau lawan kita yang mendorong kelangsungan hidup kita. Kadang-kadang, hanya ada satu kata yang memenuhi syarat respons manusia terhadap emosi-emosi gelap ini...jahat.

Psikologi gelap adalah studi tentang kondisi manusia dalam kaitannya dengan sifat psikologis manusia untuk memangsa orang lain. Dalam istilah awam, psikologi gelap mengeksplorasi aspek sifat manusia yang memungkinkan kita dengan sengaja dan sengaja mengambil tindakan yang membahayakan sesama manusia. Pikiran Anda, penggunaan mangsa dalam konteks ini tidak selalu berarti melukai fisik seseorang meskipun, ada cabang psikologi gelap yang didedikasikan sepenuhnya untuk ini. Dalam bab-bab berikutnya, kita akan menyentuh secara singkat area-area tersebut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang topik tersebut.

Dalam film atau buku, Anda mungkin menemukan kata atau frasa yang menyinggung "kegelapan di dalam". Bahkan beberapa filsuf paling terkenal membuat referensi untuk ini. Buku orang-orang Kristen yang dihormati berbicara tentang bagaimana "hati manusia sangat jahat". Kita semua telah menemukan bahwa satu individu yang telah kami gambarkan sebagai sangat tenang atau pendiam dalam lingkungan sosial hanya untuk individu yang sama ini untuk melakukan tindakan yang sangat licik sehingga kami merasa sulit untuk mengasosiasikan tindakan itu dengan individu yang bersangkutan. Terkadang, kita adalah individu itu. Meskipun kelihatannya mengejutkan, itu tidak sepenuhnya mengejutkan.

Kasus-kasus itu hanya memicu respons terhadap situasi eksternal. Panci diaduk sehingga untuk berbicara dan emosi gelap yang bersembunyi di bawahnya mendidih ke permukaan. Biasanya mereka surut setelah kontrol diberikan. Setiap orang memiliki kecenderungan laten untuk menjadi sedikit nakal atau benar-benar jahat jika "tombol" yang tepat ditekan. Beberapa individu lain di sisi lain sepenuhnya mengendalikan emosi gelap ini. Mereka memelihara mereka, memberi mereka makan dan ketika itu melayani tujuan mereka sendiri, mereka dengan sengaja melepaskannya dengan mengorbankan orang lain.

Terkadang, emosi ini dipersiapkan sejak usia dini. Seorang anak belajar bahwa jika dia menangis dengan cara tertentu, orang dewasa dalam hidup mereka akan terburu-buru untuk melakukan perintah mereka. Jika orang tua tidak memberi kesan pada anak sejak dini tentang kesalahan ini, anak akan tumbuh dengan berpikir bahwa orang-orang dalam hidup mereka dapat dimanipulasi untuk melakukan perintah mereka. Tangisan akan berhenti menjadi senjata saat mereka tumbuh tetapi mereka akan melanjutkan dengan cara manipulatif mereka. Di mana mereka tidak menggunakan air mata, mereka menggunakan emosi untuk memeras korbannya.

Jadi, apa yang dimulai sebagai perilaku kekanak-kanakan yang tidak bersalah menjadi kebutuhan gelap untuk dikendalikan.

Sejauh mana individu ini akan menggunakan kendali mereka akan menentukan intensitas tindakan mereka. Psikologi gelap adalah tentang mempelajari proses berpikir seseorang seperti ini. Ini berusaha untuk memahami motif di balik tindakan ini, pola yang ditunjukkan dari sebelum tindakan ini dilakukan hingga setelahnya dan menyoroti lebih lanjut tentang bagaimana seseorang dapat dengan sengaja melihat tindakan tersebut untuk menyimpulkan mengetahui luka dan rasa sakit yang mungkin ditimbulkannya pada individu lain. Psikologi gelap menerangi sisi gelap sifat manusia.

EFEK DAN DAMPAK DARK PSIKOLOGI

"Ketika Anda menyalakan lilin, Anda juga membuat bayangan"
Ursula K. Le Guin

Mengingat sedikit yang sekarang kita pahami tentang psikologi gelap, kita tahu bahwa beberapa pelanggaran kriminal yang paling mengejutkan berakar pada ciri-ciri kepribadian tertentu yang terkait dengan psikologi gelap. Tapi itu adalah efek samping yang lebih luas. Saya ingin membawanya lebih dekat ke rumah, untuk Anda dan saya. Bagaimana psikologi gelap ini mempengaruhi kita... bahkan jika itu mempengaruhi kita sama sekali? Saya dapat meyakinkan Anda bahwa tidak ada "seandainya" untuk pertanyaan ini dan dalam beberapa saat kita akan mengerti caranya.

Efek psikologi gelap dialami baik oleh pelaku maupun korban. Untuk mengetahui dampaknya, kita perlu mengeksplorasi beberapa elemen psikologi gelap. Orang-orang yang menunjukkan ciri-ciri kepribadian tertentu yang dianggap gelap seperti narsisme, psikopati dan Machiavellianisme cenderung mengalami kesulitan dalam semua aspek hubungan mereka. Jika ketiga sifat itu ada pada satu orang, mereka memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan kejahatan. Ketiga ciri kepribadian tersebut memiliki ciri-ciri khusus yang dikelompokkan di bawahnya.

Narsisme misalnya ditandai dengan rasa berhak, perasaan superioritas, iri hati yang mendalam atas keberhasilan orang lain dan perilaku eksploitatif. Psikopati memiliki tidak adanya rasa bersalah, kurangnya empati, perilaku impulsif destruktif, egosentrisitas dan ketidakmampuan untuk menerima tanggung jawab sebagai beberapa karakteristik. Keegoisan, kekejaman, dan perilaku manipulatif adalah indikator sifat Machiavellian. Secara terpisah, sifat-sifat ini bermasalah tetapi jika digabungkan, mereka dapat menimbulkan masalah. Terutama dalam hubungan seseorang dengan orang lain. Di tempat kerja misalnya, orang itu akan;

- Performa buruk di kantor bahkan dengan tugas yang paling biasa
- Mengganggu alur kerja karena ketidakmampuan mereka untuk bergaul dengan orang lain

- Akan sangat tidak disukai oleh orang lain
- Impulsivitas mereka akan membuat mereka membuat keputusan yang meragukan yang tidak etis
- Jika ditempatkan dalam kapasitas administratif, mereka lebih mungkin melakukan kejahatan kerah putih

Tapi bukan hanya hubungan kerja mereka yang menderita. Dalam hubungan pribadi mereka, mereka pasti akan menghadapi masalah berikut:

- Kebutuhan mereka yang terus-menerus akan perhatian dan validasi dapat melelahkan bagi pasangan mereka sehingga menghasilkan tanggal kedaluwarsa yang lebih cepat pada hubungan
- Mereka menggunakan pemerasan fisik dan emosional untuk memanipulasi pasangan mereka
- Mereka cenderung kasar secara verbal, emosional atau fisik dengan pasangan atau anak-anak mereka

Orang yang menjalin hubungan dengan mereka membayar emosi yang tinggi biaya

Jika Anda telah menemukan seseorang yang hubungannya ditandai dengan jelas dari pengalaman ini, demi kewarasan dan kesejahteraan umum Anda, cari bantuan mereka. Jika di sisi lain, Anda adalah orang yang mengalami ini, akar masalah ini, Anda psikologis yang Anda butuhkan untuk menjadi lebih baik. Tidak peduli seberapa dalam dapat memperbaiki perilaku Anda dan mengalami apa adanya, mengakui bahwa Anda dengan bentuk terapi yang tepat. Langkah pertama adalah mengenali situasi untuk memiliki masalah dan mencari bantuan Untuk kita semua, berurusan dengan orang-segera.

orang yang memiliki ciri-ciri yang saya sebutkan bisa bersifat fisik dan dalam kasus yang di atas membuat kita terkuras secara emosional dan mental. Terkadang, efek pengalaman ekstrim, fatal. Tetangga manis yang segalanya secara fisik. Rumahnya, bisnisnya, yang mengerikan membawa saya dalam perjalanan menulis buku ini hilang keuangannya tetapi kerugiannya adalah pelaku tindakan itu tetapi, kami juga menjadi jauh lebih dalam dan lebih besar dari ini. Kami tidak memiliki hubungan yang monumental seperti korban. Kerugian kami bukanlah tetangga kami yang manis. Dia tidak mati tetapi dia miliknya tetapi, kami juga mengalami kehilangan. Sebagai permulaan, kami kehilangan pengalaman. tidak pernah pulih dari satu sama lain tampaknya membutuhkan lapisan kepercayaan Kami kehilangan kemampuan untuk mempercayai orang asing. Bahkan hubungan kita tambahan untuk berkembang.

Dampak terbesar dari psikologi gelap pada siapa pun adalah bahwa hal itu menghasilkan rasa kehilangan yang kuat. Kita kehilangan barang berharga kita, kita kehilangan hubungan, kita kehilangan diri kita sendiri [saya akan menjelaskannya sedikit] dan bagi mereka yang sangat tidak beruntung, mereka kehilangan nyawa. Semua hal dipertimbangkan, aman untuk mengatakan bahwa dampak kegelapan ini sangat dalam.

Menurut para ahli, jika seseorang menunjukkan salah satu ciri kepribadian gelap, ada kecenderungan yang sangat tinggi bahwa orang tersebut akan menunjukkan yang lain. Dalam masyarakat umum, jika anggota masyarakat yang lebih besar menunjukkan sifat-sifat ini, dapat dikatakan bahwa tingkat kejahatan di masyarakat itu akan sangat tinggi. Itu tidak berarti bahwa orang yang tinggal di kota atau negara dengan kejahatan yang lebih tinggi cenderung lebih kriminal. Ada faktor lain yang berkontribusi untuk dipertimbangkan. Tetapi prospek juga tidak dapat sepenuhnya dikesampingkan.

Satu hal yang tidak dapat dikesampingkan adalah efek riak dari tindakan yang terkait langsung dengan atau sebagai akibat dari sifat kepribadian yang gelap. Ada perilaku destruktif tertentu yang mengubah korban menjadi predator juga dan siklus ini berlanjut hingga masa depan sampai seseorang mengumpulkan keberanian dan mengambil langkah berani untuk membebaskan diri. Anak-anak dari keluarga yang kasar misalnya lebih sering tumbuh menjadi pelaku kekerasan. Dalam beberapa kasus, dalam upaya mereka untuk melepaskan diri dari cetakan orang tua mereka, mereka menemukan diri mereka terjebak dalam hubungan yang sama kasarnya bahkan jika mereka sendiri bukan pelakunya. Hampir seolah-olah mereka memiliki tarikan gravitasi yang sangat kuat terhadap unsur-unsur kekerasan yang menjadi ciri rumah masa kecil mereka.

Bagi beberapa orang lain, menjadi korban dapat memiliki dampak yang luar biasa pada jiwa mereka sehingga menyebabkan sesuatu di dalam diri mereka hancur. Saya telah membaca bahwa, "gertakan" bisa bersifat sementara. Dalam waktu singkat, mereka kehilangan kendali atas naluri primitif mereka dan bertindak murni berdasarkan emosi terkuat yang muncul yang biasanya berupa kemarahan. Kondisi inilah yang menyebabkan sebagian orang mengaku gila sementara. Tetapi ada orang yang menerima emosi gelap yang muncul ketika mereka "terbentur". Semua rasa moralitas keluar jendela. Akibat dari ini biasanya menghancurkan.

CONTOH BERBEDA SETIAP HARI ASPEK PSIKOLOGI GELAP

Saya takut akan hal gelap yang tidur di dalam diri saya; Sepanjang hari, saya merasakan putaran bulunya yang lembut, keganasannya

Sylvia Plath, Ariel

Ketika Anda memikirkan perilaku gelap, Anda akan dimaafkan jika berpikir bahwa itu hanya berlaku untuk kejahatan apa pun yang menempatkan Anda di halaman depan harian atau menjadi film panjang di saluran kejahatan. Pada kenyataannya, itu juga mencakup cukup banyak hal yang secara umum diterima secara sosial bahkan jika kita tidak memaafkan perilaku tersebut secara pribadi. Kami menyaksikan tindakan ini di rumah, sekolah, kantor, dan berkat teknologi inovatif, kami sekarang melihatnya di internet. Untuk membantu Anda mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan mudah-mudahan pemahaman yang lebih dalam tentang subjek ini dan untuk memberi tahu Anda seberapa dekat dengan rumah tindakan ini, saya akan berbagi dengan Anda beberapa cerita kejahatan paling sensasional dan tindakan yang tampaknya tidak penting yang mengarah ke akhir yang mengerikan.

STUDI KASUS SATU

Berita: Pembunuhan Brutal seorang anak laki-laki berusia 14 tahun

Sifat Pelaku: Mengontrol, Menyalahgunakan, Manipulatif, Saluran Tertutup: Game Online

Ini adalah kisah tragis seorang anak laki-laki dari sebuah rumah yang kokoh. Dia memiliki hak istimewa yang sama dengan remaja mana pun di usia dan kelompok sosial yang sama. Dia memiliki ibu yang mendukung dan ayah yang berusaha untuk menyediakan. Ibunya mengambil semua tindakan pencegahan yang diperlukan seorang ibu untuk melindungi putranya dari dunia internet yang invasif. Game online hanyalah hal lain yang akan dinikmati oleh remaja laki-laki. Selama dia tidak menghabiskan lebih dari waktu yang tepat untuk itu, dia seharusnya baik-baik saja.

Tapi pelaku yang hanya 4 tahun lebih tua punya rencana jahat. Dengan dengan hati-hati memanipulasi korbannya yang masih muda dan mudah dipengaruhi dengan kebohongan, dia menipu anak laki-laki itu untuk mengunjunginya di tempatnya di mana dia melakukan kejahatan yang kejam. Itu adalah salah satu kasus yang paling mengganggu. Apalagi saat kamu

mempertimbangkan usia korban dan pelaku. Namun, terlepas dari usianya, pelaku menunjukkan semua sifat predator yang terkait dengan psikologi gelap dan mematikan kehidupan hanya untuk menegaskan kendali.

STUDI KASUS DUA

Berita: Kasus KDRT Terburuk

Sifat Pelaku: Penyalahgunaan Secara Fisik, Manipulatif, Saluran Kontrol: Hubungan

Cinta memang adalah hal yang indah. Ketika Anda menjalin hubungan dengan seseorang, Anda masuk dengan harapan bahwa orang ini akan mencintai dan merawat Anda. Bahwa Anda akan memelihara dan melindungi satu sama lain. Dalam bahasa cinta modern, itu adalah Anda dan orang yang melawan dunia. Dan memang, itu dimulai dengan cara ini dalam hubungan ini. Seorang ibu tunggal yang bekerja keras untuk merawat dan menafkahi putranya bertemu dengan pria menawan yang pada dasarnya adalah apa yang selalu dia doakan dalam diri seorang pria.

Dia menawan, perhatian dan sepertinya mencintai putranya sama seperti dia mencintainya. Untuk sepenuhnya membuat dirinya tersedia untuk keluarga muda ini, dia berhenti dari pekerjaannya dan mengabdikan dirinya untuk merawatnya sampai sifat gelapnya yang sebenarnya muncul. Menggunakan cintanya untuk keluarganya, dia memanipulasinya untuk mengisolasi dirinya dari orang-orang terdekatnya. Dia mengatur hilangnya pekerjaannya yang mengakibatkan hilangnya rumahnya. Ini memastikan bahwa dia sepenuhnya bergantung padanya. Dia memindahkannya ke apartemennya sendiri di mana dia terus-menerus mengalami penyiksaan sepanjang waktu yang melibatkan beberapa perawatan yang paling tidak manusiawi.

Manipulasinya yang hati-hati terhadap wanita itu begitu efektif sehingga ketika dia memberinya pilihan tentang bagaimana dia ingin dibunuh, dia benar-benar memikirkannya karena dia merasa dia tidak punya pilihan dan tidak pantas mendapatkan yang lebih baik. Kesempatan dan tindakan keberanian di pihaknya menyebabkan dia menyelamatkan dan memenjarakan pelaku.

STUDI KASUS KETIGA

Berita: Seorang Minister of God terkemuka dituduh menganiaya anggota di bawah umur

Sifat Pelaku: Manipulatif, mengendalikan, egosentris

Saluran: Agama

Ada hubungan sakral antara pemimpin agama dan pengikutnya. Pemimpin dimaksudkan untuk menjadi kompas moral yang mengarahkan pengikutnya ke jalan yang benar untuk menjalani hidup mereka. Selama bertahun-tahun, terlepas dari agamanya, para pemimpin telah menyalahgunakan posisi kekuasaan mereka dengan memilih untuk memainkan referensi alkitabiah tentang peran domba dan gembala. Kecuali, alih-alih menjadi gembala, mereka memilih menjadi serigala.

Setelah mengukuhkan keasliannya dengan mengklaim memiliki komunikasi langsung dengan Tuhan, pemimpin agama ini menipu anggotanya dengan visinya. Pada titik tertentu, dia menyatakan dirinya sebagai Tuhan dan mengklaim dia memiliki mandat untuk tidur dengan 7 perawan yang kebetulan juga masih di bawah umur. Dia kemudian didakwa ke pengadilan dan dihukum karena kejahatan tersebut.

Tiga kasus di sini sensasional tetapi pelajarannya adalah apa yang saya ingin Anda perhatikan. Kejahatan-kejahatan ini tidak acak, jenis kejahatan mendadak. Ini melibatkan pengaturan hati-hati yang mempersiapkan para korban dan menarik mereka ke dalam kepercayaan dan keamanan palsu sebelum mereka menyerang. Faktanya, cara peristiwa itu dimainkan mengingatkan pada permainan peran antara pemangsa dan mangsanya. Pertama, korban dikuntit dan diamati. Kemudian berdasarkan informasi yang diperoleh selama proses pengamatan, predator melakukan gerakan. Hanya gerakan ini bukan untuk menyerang tetapi untuk memikat mangsanya. Buat mereka merasa dicintai dan diperhatikan. Mereka seperti memakai topeng dan menggambarkan karakteristik yang mereka tahu menarik bagi korbannya.

Secara bertahap, kepercayaan dibangun. Tujuan selanjutnya adalah membuat mangsanya bergantung pada mereka. Apakah itu ketergantungan finansial, ketergantungan emosional atau ketergantungan spiritual, hasilnya tetap sama. Mereka ingin merasa dibutuhkan. Kemudian mereka mengisolasi mangsanya, setelah itu, mereka menyerang. Tidak pernah seperti kejahatan yang Anda curigai atau lihat datang satu mil jauhnya. Ini seperti lagu dan tarian rutin yang membuat predator unggul dan membuat korbannya rentan. Dalam bab berikutnya, kita akan membahas betapa rentannya kita.

SEBERAPA RENTANNYA KITA TERHADAP GELAP PSIKOLOGI?

“Membagikan kelemahan Anda berarti membuat diri Anda rentan; Membuat diri Anda rentan berarti menunjukkan kekuatan Anda.”

Criss Jami

Jika kita memeriksa studi kasus yang digunakan untuk menggambarkan efek psikologi gelap dalam kehidupan kita sehari-hari, pertanyaan tentang kerentanan kita muncul ke permukaan. Saluran yang digunakan para pelaku ini agak tidak bersalah dan tidak persis seperti yang akan diklasifikasikan sebagai pendahulu malapetaka. Jadi, aman untuk mengatakan bahwa itu adalah tempat di mana platform digunakan yang mengarah pada hasil akhir yang mengerikan. Dalam kasus pertama, Anda memiliki seorang anak di ruang obrolan game untuk teman-temannya. Gairahnya untuk permainan membawanya ke sana, tetapi kebutuhannya untuk terhubung dengan teman-teman yang menginformasikan keputusannya dan kebutuhan inilah yang dimangsa oleh pemangsa.

Dalam studi kasus kedua, sekali lagi, adalah kebutuhan dasar manusia untuk berhubungan dengan seseorang pada tingkat intim yang dimangsa dan emosi korban dimanipulasi untuk mengubah realitasnya. Dari cinta, dia turun ke keadaan emosional yang tidak berharga dan pelaku menyakitinya lebih lanjut karena keadaannya yang rentan. Dan dalam kasus ketiga, para korban menempatkan kepercayaan mereka pada dewa yang salah meskipun niat mereka benar dan sangat manusiawi. Pemangsa itu menampilkan dirinya sebagai penghubung penting dengan apa yang ingin mereka capai secara spiritual, dan keinginan ini menjadi dasar bagi kehancuran mereka.

Kasus lain yang saya pelajari mengikuti pola yang sama. Keinginan dan kebutuhan emosional para korban dipelintir dan berbalik melawan mereka. Ini memberikan kepercayaan pada keyakinan bahwa kebutuhan dan keinginan kitalah yang membuat kita rentan terhadap predator ini. Apakah pemikiran ini berarti kita harus menutup diri secara emosional? Mari kita pikirkan ini lebih lanjut.

Kami telah dipersiapkan untuk menunjukkan kekuatan, untuk tidak menyerah dan tidak pernah membiarkan siapa pun melihat ketakutan kami. Itu karena kami diajari bahwa bertentangan dengan instruksi ini akan membuat orang menganggapmu lemah

dan rentan. Ironisnya, justru hal itulah yang membedakan kita dari makhluk lain yang juga menjadi sumber kekuatan dan kelemahan kita. Dan hal itu adalah kemanusiaan kita. Kita rentan hanya karena kita manusia. Keinginan kita, harapan kita, aspirasi kita, pencarian kita untuk menjalani kehidupan transenden adalah beberapa hal yang membuat kita rentan.

Tetapi pada hari kita berhenti memiliki salah satu dari hal-hal ini, kita berhenti menjadi manusia dan ketika kita bukan lagi manusia, kita menjadi sesuatu yang kita coba lindungi dari diri kita sendiri. Ketika kita berhenti percaya, ketika kita berhenti peduli, atau ketika kita berhenti menjadi rentan, kita menjadi individu-individu yang tampaknya tidak berjiwa yang misi satu-satunya adalah memuaskan nafsu nakal mereka dengan kekejaman terlepas dari siapa yang akan terluka dalam prosesnya. Yang mengatakan, sementara kita mengakui bahwa kemanusiaan kita membuat kita rentan, kita tidak boleh lupa bahwa kita juga dapat menarik kekuatan darinya.

Ini membawa saya pada kebutuhan biologis yang mendarah daging bagi manusia untuk terhubung dengan orang lain. Sadari bahwa kebutuhan ini merupakan kebutuhan emosional manusia yang sehat. Tanpa hubungan dengan manusia lain, kita gagal berfungsi dengan baik. Bahkan, saya membaca sebuah penelitian di mana subjek tes diisolasi dan dipelajari. Masa isolasi yang singkat meningkatkan tingkat kecemasan dan mempengaruhi produktivitas. Masa isolasi yang lama memiliki efek samping yang lebih buruk. Subyek menjadi depresi dan menemukan diri mereka merenung pada pikiran gelap untuk waktu yang lama.

Kesehatan mental mereka bukan satu-satunya yang menderita. Secara fisik, pola tidur dan makan mereka berubah. Mereka kehilangan jejak waktu dan secara bertahap kehilangan pegangan mereka pada kenyataan. Mereka mulai mengalami paranoia onset dini. Kesimpulannya adalah bahwa kita membutuhkan kontak dengan manusia lain untuk berkembang. Kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain ini membuat kita rentan karena orang memiliki agenda yang berbeda untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Beberapa benar-benar ingin membangun hubungan baik, beberapa hanya ingin menggunakan orang-orang dalam hidup mereka untuk mendapatkan tujuan atau sasaran lain seperti kekayaan atau pengaruh. Untuk beberapa orang lain, niat mereka bahkan lebih jahat. Rahasia untuk menavigasi labirin agenda manusia ini adalah pengetahuan.

Ada kalanya pepatah "kebodohan adalah kebahagiaan" disebut-sebut di banyak kalangan sebagai mantra untuk menekankan beban tanggung jawab yang datang dengan pengetahuan. Saya dapat meyakinkan Anda bahwa harga yang Anda bayar untuk ketidaktahuan jika jauh lebih besar daripada beban yang dibawa oleh pengetahuan. Dan jika Anda ingin memenangkan perang mental ini melawan pengaruh gelap yang memikat

psikologi, Anda membutuhkan kebijaksanaan dan penerapan pengetahuan yang tepat dalam apa yang Anda lakukan. Menyerah pada perasaan mungkin tampak seperti solusi yang ideal tetapi ada kasus yang tercatat di mana ini menjadi bumerang dan mengakibatkan kerugian yang lebih besar. Memilih untuk tidak percaya dan menyendiri membuat para korban semakin rentan dan rentan terhadap serangan predator yang ganas.

Jadi, alih-alih menutup peluang untuk membangun hubungan dengan orang lain, Anda harus tetap terbuka tetapi berhati-hati dalam hal kebutuhan dan perasaan Anda. Saya juga menyadari kasus-kasus di mana kebutuhan emosional korban mengalahkan pemikiran rasional mereka. Dan inilah yang menempatkan mereka dalam bahaya. Perasaan kita dapat bertindak sebagai sistem navigasi yang memandu Anda untuk kebutuhan Anda dan ada perasaan tertentu yang benar-benar bertindak sebagai pertahanan biologis Anda terhadap ancaman seperti yang telah kita bicarakan. Dan saat kita menjelajahi subjek secara rinci, Anda akan memahami apa perasaan itu; serta bagaimana melatih diri untuk mengenali emosi tersebut. Sampai saat itu, jika Anda mengambil sesuatu dari bab ini, itu harus menjadi pengetahuan bahwa ya, Anda rentan. Namun, dengan mengakui dan merangkul kerentanan tersebut,

BAGIAN KEDUA:

MENGANALISIS PSIKOLOGI GELAP MANIPULASI

"Manipulasi yang didorong dengan niat baik bisa menjadi berkah. Tetapi ketika digunakan dengan jahat, itu adalah awal dari karma seorang penyihir bencana"

TF Hodge

Secara sederhana, memanipulasi seseorang berarti mengendalikan atau memengaruhi orang itu dengan cerdik atau tidak bermoral. Suka atau tidak, kita semua telah memanipulasi seseorang atau situasi untuk hasil yang diinginkan. Kedengarannya gelap tapi, izinkan saya meringankan suasana dengan cerita dari masa kecil saya yang nakal.

Sebagai seorang anak, saya memiliki kebiasaan mudah jatuh sakit ketika saya tidak ingin pergi ke sekolah. Awalnya, orang tua saya akan menjilat saya setiap kali ini terjadi. Setelah dua perjalanan darurat ke klinik, ibu saya mencurigai kejenakaan saya. Beberapa kali berikutnya setelah itu, saya tidak dibawa ke klinik, tetapi saya diizinkan untuk tinggal di rumah. Selama salah satu episode perut saya, teman-teman saya menelepon saya dengan penuh semangat untuk memberi tahu saya bahwa seorang aktor lokal akan datang ke sekolah untuk berkunjung. Saya berlari ke ibu saya memohon untuk dibawa kembali ke sekolah lupa bahwa saya memiliki "sakit perut yang tak tertahankan". Ibuku mengatakan kepadaku bahwa dia tidak akan mengambil risiko dan bahwa aku harus tetap tinggal. Tidak ada permintaan atau permohonan yang bisa mengubah pikirannya. Bahkan setelah aku mengaku berpura-pura sakit perut. Ketika saya sampai di sekolah keesokan harinya, Saya merasa iri ketika teman-teman saya menunjukkan kepada saya semua hal keren yang dibawakan oleh tuan aktor untuk mereka. Cukuplah untuk mengatakan, saya tidak pernah memalsukan penyakit untuk keluar dari sekolah.

Kisah ini hanyalah salah satu dari banyak hal yang kita lakukan untuk memanipulasi situasi. Saya masih tahu banyak orang dewasa yang berpura-pura masuk angin untuk mendapatkan hari libur kerja. Itu tidak sepenuhnya buruk bukan? Terkadang, kita telah dimanipulasi untuk membuat pilihan yang bermanfaat bagi kita. Seorang teman memberi Anda sepasang sepatu lari yang bagus dan berlangganan satu bulan ke gym lokal, Anda tahu mereka ingin Anda melangkah di departemen kebugaran. Pernah

muncul pada kencan makan siang dengan seorang teman hanya untuk calon kencan dan keadaan darurat yang tiba-tiba (untuk teman Anda tentu saja) muncul? Saya telah berada di sana. Menariknya, ketika kita merasa terancam, salah satu teknik yang kita gunakan untuk keluar dari situasi yang tidak menyenangkan jika kekerasan tumpul bukanlah pilihan juga adalah manipulasi.

Artinya, seni manipulasi adalah bagian dari sifat kita. Namun, ketika menyangkut manipulasi psikologis, segalanya menjadi lebih gelap dan lebih menyeramkan. Dalam situasi ini tindakan atau pikiran seseorang dipengaruhi oleh penggunaan taktik licik yang kasar, menipu atau bahkan keduanya. Dalam konteks ini, orang yang dimanipulasi tidak diberi pilihan untuk menerima atau menolak kehendak si manipulator. Mereka hanya dipaksa untuk patuh.

Manipulator memiliki alasan untuk melakukan apa yang mereka lakukan. Kadang-kadang, itu adalah sesuatu yang mendasar seperti mendapatkan keuntungan finansial seperti tentara fiksi yang menipu tetangga saya dari semua tabungan hidupnya. Di tempat kerja, orang-orang ini berkomitmen untuk melanjutkan agenda pribadi mereka sendiri bahkan jika itu berarti harus saling membenturkan kepala. Prinsip mereka sangat sederhana; jika Anda menginginkannya, Anda harus menjangkau dan mengambilnya. Dalam hubungan, biasanya tentang mendapatkan kekuasaan dan tetap memegang kendali. Kebutuhan untuk bertanggung jawab mendorong semua yang mereka lakukan dan kadang-kadang mereka bisa berusaha keras untuk mencapainya. Dan kemudian Anda memiliki yang suka memanipulasi orang untuk tujuan rekreasi. Mereka hanya bosan, dan mereka menggunakan permainan manipulatif mereka untuk menghabiskan waktu. Ini kasar dan kejam tetapi, ini hanya cara mereka berpikir.

Salah satu taktik paling umum yang digunakan oleh manipulator adalah berbohong. Seorang manipulator ahli terampil dalam seni penipuan. Mereka mahir membuat cerita-cerita besar yang tidak memiliki kaitan nyata dengan kebenaran. Atau mereka mencari akal-akalan dan berbohong karena kelalaian. Beberapa orang sangat pandai berbohong sehingga Anda hampir tidak pernah menyadari kebohongannya sampai semuanya terlambat. Taktik lain yang digunakan oleh manipulator adalah rasa bersalah tersandung dan mempermalukan. Ketika dihadapkan untuk sesuatu yang mereka lakukan salah, mereka akan langsung menyangkalnya dan kemudian segera membalikkan keadaan dengan membuat Anda merasa tidak enak karena menanyai mereka sejak awal. Untuk lebih memperkuat cengkeraman mereka pada korban mereka, mereka menjelekkan mereka sehingga secara efektif mengubah korban menjadi pelaku. Anda akan menemukan teknik manipulatif semacam ini dalam kasus rumah tangga di mana pelakunya

akan mengklaim bahwa karakter, kata-kata, atau tindakan korban adalah yang pertama-tama mendorong perilaku mereka sendiri.

Teknik halus lainnya yang digunakan dalam manipulasi termasuk penggunaan tanggapan mengelak dan tidak berkomitmen terhadap pertanyaan yang diajukan. Rasionalisasi tindakan jika mereka tertangkap dan memutar kenyataan agar sesuai dengan narasi mereka. Beberapa manipulator menggunakan seks dan rayuan untuk melaksanakan tujuan licik mereka. Ketika ditangkap dengan tangan mereka di toples kue pepatah, kemarahan dan proyeksi kesalahan dengan cepat digunakan untuk memanipulasi situasi yang menguntungkan mereka.

Namun, manipulator tidak selalu acak dalam pemilihan mangsanya. Ada ciri-ciri khusus pada korban mereka yang menarik mereka, dan kerentanan tertentu juga memudahkan manipulator untuk melakukan kejahatan mereka. Orang yang kesepian dengan harga diri yang buruk dan keinginan untuk menyenangkan lebih mudah dikendalikan daripada tipe sosial yang asertif. Meskipun, ada orang yang menunjukkan karakteristik yang mirip dengan yang belakangan yang akhirnya dimanipulasi juga. Untuk orang-orang seperti itu, manipulator mempelajari kekurangan dan kelemahan kepribadian mereka sebelum menggunakannya untuk melawan mereka. Orang yang mudah terpengaruh cenderung tertipu oleh penampilan. Individu kurang ajar yang cenderung membuat keputusan kompulsif lebih cenderung dimanipulasi untuk membuat keputusan cepat yang memiliki dampak jangka panjang.

PENIPUAN

"Hanya karena sesuatu tidak bohong, bukan berarti itu tidak menipu. Seorang pembohong tahu bahwa dia pembohong. Tetapi orang yang hanya berbicara sebagian dari kebenaran dalam perintah untuk menipu adalah pembuat kehancuran."

Criss Jami

Penipuan diartikan sebagai tindakan menyembunyikan kebenaran, terutama untuk mendapatkan keuntungan. Ini mungkin tampak seperti manipulasi tetapi, ada perbedaan yang jelas. Penipuan sering digunakan dalam tindakan manipulasi dan merupakan salah satu dari banyak lapisan dalam skema manipulator. Tujuan penipuan adalah untuk menipu dan menipu pihak lain. Sementara manipulasi jauh lebih dalam dari itu, itu tidak meniadakan efek buruk dari penipuan. Sebuah kebohongan mungkin membutuhkan waktu lama sebelum terungkap, tetapi ketika itu terjadi, kerusakan dan kehancuran yang ditinggalkannya bisa sangat menghancurkan.

Saya tahu kisah seorang pria yang telah menikah selama lebih dari 25 tahun. Pernikahan itu menghasilkan 3 anak berusia antara 11 dan 17 tahun. Semuanya menyenangkan bagi keluarga itu. Anak-anak bersekolah di sekolah terbaik, menikmati kemewahan hidup berkat kekayaan yang diperoleh melalui tahun-tahun kerja keras dan ketangguhan dari pihak pria. Dia memanjakan anak-anaknya dengan memastikan bahwa apa pun yang mereka butuhkan, dia sediakan. Dan siapa yang bisa menyalahkan dia? Selama 7 tahun pertama pernikahan mereka, pasangan itu tidak dapat hamil. Mereka mencari bantuan spesialis, spiritualis, dan bahkan mencoba beberapa praktik yang tidak ortodoks, semuanya sia-sia. Pada titik dalam pernikahan ketika segala sesuatunya berada pada titik terendah sepanjang masa, istrinya hamil. Dia sangat gembira. Ketika pasangan itu menambahkan dua anak lagi ke dalam keluarga, rasanya seolah-olah segalanya tidak bisa menjadi lebih baik, tetapi mereka melakukannya.

Kekayaannya tumbuh secara eksponensial, dan waktunya tepat. Suatu hari, pasangan itu mendapat telepon bahwa sulung mereka terlibat dalam kecelakaan. Operasi penyelamatan nyawa yang melibatkan donasi organ diperlukan. Dalam proses mendonorkan organnya untuk menyelamatkan anaknya, dia harus mengungkap rahasia mengerikan yang disimpan istrinya selama bertahun-tahun. Anak itu bukan miliknya. Bahkan, tidak ada satu pun anak yang menjadi miliknya. Patah hati, terluka dan malu, dia mengambil nyawanya sendiri tetapi tidak tanpa memotong istri dan anak-anaknya dari kekayaannya.

Penipuan ini dimulai sebagai kebohongan untuk satu orang tetapi pada akhirnya, 5 orang (termasuk si penipu) terpengaruh olehnya. Belum lagi rasa sakit yang akan dialami oleh keluarga besar, teman dan kolega.

Dalam situasi lain, sebuah perusahaan startup muda merekrut jasa akuntan untuk menangani urusan keuangan mereka. Pemilik startup dengan cepat menyukai akuntan muda ini. Itu adalah hubungan bisnis yang ketat tetapi ada rasa persahabatan di sana juga. Ketika perusahaan tumbuh dan memperluas operasinya, pemilik bisnis menyerahkan sebagian besar tanggung jawab administratif kepada akuntan. Dia terbukti kompeten dan dipercayakan dengan lebih banyak tanggung jawab. Tanggung jawab ini datang dengan banyak fasilitas dan manfaat dan untuk sementara, semuanya terlihat baik. Tetapi ketika transaksi yang gagal mendorong pemeriksaan cepat pada catatan perusahaan, pemiliknya tidak siap untuk pengungkapan yang terungkap. Selama bertahun-tahun, dia dan perusahaannya telah dirampok secara sistematis sampai pada titik di mana rekening perusahaan berada di zona merah. Akuntan itu melarikan diri dan dia dibiarkan membersihkan. Dalam beberapa bulan, perusahaan itu bubar. 43 orang kehilangan pekerjaan, pemilik bisnis kehilangan semua investasinya dan kemampuannya untuk percaya.

Hal yang kasar tentang penipuan adalah bahwa itu dibangun di atas emosi yang sangat penting untuk hubungan manusia ... kepercayaan. Agar tindakan penipuan berhasil, suatu bentuk hubungan harus dibangun antara si penipu dan korban. Semakin besar kepercayaan, semakin besar pengkhianatan. Dan ketika ada pengkhianatan yang mendalam, dampak destruktif seringkali melampaui dua individu yang terlibat.

Namun, penipuan tidak selalu sesuatu yang dilakukan kepada orang lain. Terkadang, itu adalah kebohongan yang kita katakan pada diri kita sendiri. Kami membenarkan tindakan tertentu dengan kebohongan mendalam yang kami katakan pada diri sendiri. Sama seperti manipulasi, berbohong juga merupakan sesuatu yang dilakukan setiap orang. Beberapa dari kita mungkin telah mengembangkan prinsip moral tertentu yang menyulitkan kita untuk berbohong secara terang-terangan atau bergaul dengan orang yang melakukannya. Tapi itu tidak menghentikan kita dari berbohong meskipun "sedikit" kebohongan. Mengetahui jawaban atas sebuah pertanyaan tetapi memilih untuk menyangkal pengetahuan tentang itu dalam upaya untuk melestarikan rahmat sosial seseorang adalah sebuah kebohongan.

Mari saya jelaskan, katakanlah Anda menyaksikan bos Anda membuang proyek rekan Anda [sesuatu yang mereka kerjakan dengan sangat keras] ke tempat sampah dan Anda mendengarkan ketika mereka berbicara secara ekstensif tentang betapa mengerikannya gagasan itu menurut pendapatnya. Anda bersenandung dan kemudian Anda meninggalkan kantor hanya untuk menjadi

dihadapkan oleh rekan tersebut yang menanyakan tentang pemikiran bos tentang proyek tersebut. Mengatakan kebenaran dalam hal ini akan lebih berbahaya daripada kebaikan. Jadi, Anda berbohong. Niat Anda untuk menipu rekan Anda adalah untuk mereka sendiri.

Dalam psikologi gelap, niat untuk menipu memberikan lebih banyak manfaat bagi si penipu daripada bagi korbannya. Seperti disebutkan sebelumnya, manipulator menggunakan penipuan untuk memperkuat cengkeraman mereka pada korban mereka. Bagi penipu, penipuan memberi mereka celah untuk mengembangkan hubungan dengan korban. Tujuannya adalah untuk memanfaatkan hubungan ini untuk keuntungan mereka. Salah satu bentuk penipuan terbaru yang digunakan saat ini adalah kasih sayang yang menipu. Orang-orang yang mengaku merasakan lebih banyak cinta atau emosi untuk Anda daripada yang sebenarnya mereka rasakan.

Tidak banyak hal yang bisa digunakan seseorang untuk menggambarkan perasaan ketika diberitahu bahwa seseorang mencintaimu. Ini sangat memuaskan bagi orang-orang yang mendambakan pengalaman ini. Penipu mendapat keuntungan dari menyatakan kasih sayang palsu ini dalam bentuk kepercayaan, seks dan terkadang uang.

HIPNOSE

“Diktator ilmiah masa depan akan menyiapkan mesin bisikannya,
dan proyektor bawah sadarnya di sekolah dan rumah sakit
(anak-anak dan orang sakit sangat disarankan)
dan di semua tempat umum di mana penonton dapat diberikan dalam a
pelunakan awal sugestibilitas -
meningkatkan pidato atau ritual”
Aldous Huxley

Sekali waktu, ide hipnosis diturunkan ke dunia make belief. Bahwa pikiran seseorang dapat dikendalikan dengan mengayunkan suatu benda dan menjentikkan jari dianggap sebagai ide yang tidak masuk akal. Pertemuan pertama saya dengan hipnosis adalah di pertunjukan sulap. Pesulap memanggil salah satu penonton di atas panggung dan kemudian dia menempatkan "dia di bawah". Dalam keadaan itu, dia melakukan beberapa hal aneh yang saya yakin dia akan terlalu malu untuk melakukannya dengan akal sehatnya. Ketika dia menariknya keluar, dia tidak tahu apa yang terjadi dalam 2 menit terakhir. Mengakui bahwa seseorang dapat memiliki begitu banyak kekuasaan atas Anda dan menyebabkan Anda melakukan hal-hal yang biasanya tidak akan Anda lakukan adalah hal yang menakutkan. Jadi, saya mengerti mengapa kami memilih untuk menolaknya.

Namun, tidak ada penyangkalan yang dapat mengubah fakta bahwa hipnosis itu nyata dan digunakan lebih sering daripada yang kita akui. Dalam psikologi modern saat ini, hipnoterapi telah efektif dalam pengobatan kondisi kulit tertentu dan juga digunakan dalam pengelolaan rasa sakit yang berhubungan dengan persalinan, prosedur gigi dan bahkan rheumatoid arthritis. Sementara hipnosis tentu saja bukan jenis gerakan "tepuk pipi dan lakukan seperti yang saya katakan", orang-orang tertentu lebih rentan terhadap hipnosis daripada yang lain. Tapi mari kita tidak maju dari diri kita sendiri.

Hipnosis adalah psikologi digambarkan sebagai interaksi kooperatif di mana peserta menanggapi saran dari penghipnotis. Artinya, ketika seseorang dihipnotis, tindakan mereka sangat dipandu oleh penghipnotis. Dalam film-film, kita dibuat untuk percaya bahwa seseorang di bawah hipnosis menjadi mengantuk dan bingung. Pada kenyataannya, orang bereaksi berbeda di bawah hipnosis, tetapi mereka tidak lumpuh seperti yang terlihat. Faktanya,

psikolog menyebut ini sebagai keadaan hiper-kesadaran. Dalam keadaan ini, mereka mengalami perhatian yang terfokus, sugestibilitas yang tinggi, dan fantasi yang jelas. Orang dibawa ke keadaan ini dengan menggunakan visualisasi dan pengulangan verbal.

Ini memberitahu kita bahwa tidak semua orang dapat dihipnotis [jelas, Anda harus memiliki kemampuan yang tajam untuk memvisualisasikan sesuatu]. Sebuah artikel yang saya baca menempatkan persentase orang [dewasa] yang tidak dapat dihipnotis sebesar 10%. Itu membuat sekitar 90% dari kita rentan yang mengejutkan mengingat betapa kuatnya perasaan banyak dari kita tentang hipnotisme. Saya menduga bahwa beberapa perasaan negatif yang kita miliki tentang hipnotisme disebabkan oleh kepercayaan yang salah tentang hal itu. Berikut adalah beberapa kesalahpahaman yang lebih umum yang kita miliki:

1. Hipnotisme menempatkan Anda di bawah kendali penuh penghipnotis Anda

Dalam film, kita dibuat untuk percaya bahwa seseorang yang berada di bawah akan memiliki tindakan mereka dikendalikan oleh penghipnotis. Pada kenyataannya, ini tidak benar. Sementara hipnosis sangat bergantung pada sugesti, jika pikiran Anda tidak setuju dengan sugesti tersebut, Anda akan langsung menolaknya. Jadi, tidak. Anda tidak akan merangkak merangkak dan melenguh seperti sapi…tidak kecuali jika Anda menginginkannya.

2. Anda mungkin tidak dapat keluar dari hipnosis

Pikiran lebih kompleks daripada yang kita bayangkan. Mekanisme perlindungan diri yang sama yang membuat hampir tidak mungkin bagi penghipnotis Anda untuk mengontrol tindakan Anda juga membuat Anda tetap waspada dan jika ada bahaya langsung, Anda dapat segera menghentikannya.

3. Hipnosis adalah semacam sihir gelap atau peristiwa spiritual

Maaf mengecewakan Anda, tetapi ini adalah sains murni. Hal ini didasarkan pada karya penelitian psikolog terkenal seperti Sigmund Freud. Ada metode dan proses untuk itu dan tidak ada yang membutuhkan boneka kayu dan lilin merah. Yang dibutuhkan hanyalah persetujuan Anda

4. Anda dapat dihipnotis di luar keinginan Anda

Sekali lagi, kami harus berterima kasih kepada Hollywood atas pemikiran seperti ini. Seorang pria berjalan di atas panggung dan menghipnotis seluruh kerumunan dan membuat mereka melakukan perintahnya? Mengingat apa yang kita ketahui sekarang, tidak mungkin. Seperti yang saya katakan, mereka membutuhkan persetujuan Anda.

5. Hipnosis dapat meningkatkan kemampuan Anda

Ini agak benar dan salah. Itu tergantung pada apa yang Anda lihat. Hipnosis dapat meningkatkan daya ingat Anda, tetapi juga dapat memberi Anda kepalsuan

ingatan atau memutarbalikkan ingatan yang sama juga. Jadi, hasilnya benar-benar tidak sebagus yang Anda harapkan. Ini juga telah dikaitkan dengan peningkatan kinerja tetapi tidak diharapkan untuk menjalankan maraton 5k dalam semalam.

Sekarang kita telah melihat secara objektif pada hipnosis atau apa itu hipnosis, sekarang saya dapat memberi tahu Anda bahwa di tangan seorang psikopat atau seseorang dengan niat gelap, hipnosis juga bisa berbahaya. Hipnosis tidak selalu melibatkan Anda dalam keadaan trans agar efektif. Elemen kunci dalam hipnosis adalah kekuatan sugesti dan penggunaan kata-kata yang berulang-ulang yang beresonansi mendalam dengan korban. Politisi, misalnya, memanfaatkan ini dalam kampanye mereka. Mereka menggunakan kata-kata seperti perubahan, membuat perbedaan dan sebagainya. Kata-kata ini memicu pencarian yang lebih dalam di dalam diri seseorang dan secara tidak sadar, kita mendapati diri kita menginginkan perubahan itu.

Anda memiliki situasi di mana tampaknya seseorang benar-benar terpesona dengan orang lain. Beberapa sugestif dari orang ini dan korban bergegas untuk melakukan perintah mereka. Dalam buku, artikel, dan bahkan dalam situasi kehidupan nyata, Anda akan mendengar atau membaca deskripsi orang tentang hubungan tertentu sebagai "di bawah pengaruh mantra". Inilah kekuatan hipnosis. Hipnosis ini di sini tidak mengacu pada jenis yang dilakukan di sofa psikiater. Ini lebih intim, dan efek yang dihasilkan bisa sama menghancurkannya. Para ayah telah meninggalkan anak-anak mereka dengan memberikan seluruh kekayaan mereka kepada orang asing karena hal ini.

PERILAKU MASALAH

“Kemajuan teknologi seperti kapak di tangan patologis pidana"
Albert Einstein

Subjek perilaku kriminal bukanlah fokus kami untuk buku ini, tetapi tidak dapat diabaikan karena merupakan aspek psikologi gelap. Profiler, kriminolog, dan lembaga penegak hukum sangat diuntungkan dari studi perilaku kriminal. Dalam psikologi, istilah perilaku kriminal tidak sering dilontarkan karena merupakan konsensus umum bahwa kejahatan adalah perilaku dan tetapi terlibat dalam kejahatan tidak selalu membuat seseorang menjadi kriminal. Tentu saja, ada banyak perdebatan tentang jenis pemikiran ini, tetapi kita harus menyerahkannya kepada para ahli. Fokus kami di sini adalah pada elemen-elemen yang membuat seseorang melakukan kejahatan.

Secara khusus, saya ingin kita mengeksplorasi mengapa orang menggunakan psikologi gelap untuk menyakiti orang lain. Sakit hati ini bisa bersifat fisik atau emosional. Tetapi sebelum kita melangkah lebih jauh ke dalam ini, saya harus membawa perhatian Anda pada sesuatu yang penting di sini.

Orang-orang tertentu melakukan sesuatu hanya karena mereka bisa. Bukan karena mereka didorong oleh luka masa kecil, kebutuhan untuk membalas dendam atas pelanggaran yang mungkin atau mungkin tidak Anda lakukan. Mereka melakukannya hanya karena mereka bisa. Sebagai manusia, sudah menjadi sifat alami kita untuk mencoba dan memahami alasannya. Kami ingin memahami situasi kami daripada percaya bahwa kami hanya korban tindakan acak. Tapi kita juga harus siap menerima bahwa terkadang, situasinya benar-benar seperti yang terlihat. Seseorang yang didorong oleh keinginan pribadinya sendiri untuk menyakiti orang lain. Jika Anda membeli buku ini untuk mencari jawaban atas pertanyaan seperti itu, Anda juga harus membuka diri terhadap kemungkinan bahwa orang ini benar-benar jahat.

Bagi seseorang untuk melakukan jenis pelanggaran tertentu, biasanya ada ciri-ciri tertentu yang mereka tunjukkan yang menunjukkan bahwa orang tersebut mungkin mampu melakukannya. Ini melampaui menilai buku dari sampulnya karena penjahat yang produktif sering kali pandai menyamar. Mereka memesona Anda tepat sebelum mereka melucuti Anda. Dalam kehidupan kita sehari-hari, orang-orang ini menyamar sebagai salah satu dari kita dengan berpura-pura mengutamakan kepentingan terbaik Anda. Mengingat apa yang kita sekarang

tahu tentang manipulasi, penipuan dan hipnosis, kami sadar bahwa predator tidak selalu asing. Jadi, bagaimana Anda bisa menemukan hal-hal yang membantu Anda membuat pilihan yang lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain? Untuk bab ini, saya akan membahas 4 ciri. Saat kita menggali lebih dalam, kita akan mengeksplorasi sifat-sifat ini dan lebih detail.

1. Keluarga dan Teman

Anda tahu pepatah itu, tunjukkan teman Anda dan saya akan memberi tahu Anda siapa Anda? Selain diri Anda sendiri, periksa lingkaran yang dilalui orang ini. Apakah mereka berasal dari keluarga dekat? Seperti apa hubungan mereka dengan keluarga mereka? Apakah Anda bertemu teman-teman mereka? Jika orang ini tidak memiliki teman sama sekali, itu bisa menjadi bendera merah

2. Sejarah

Kami menyukai gagasan tentang seseorang yang sepenuhnya direformasi dan, sejujurnya, ini terjadi. Namun, Anda tidak boleh mengabaikan fakta bahwa seseorang dengan riwayat buruk memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menjadi pelanggar berulang. Jika orang itu kasar dalam hubungan mereka sebelumnya, ada kemungkinan dia akan melakukan hal yang sama dengan Anda. Tidak kecuali mereka telah menjalani atau sedang aktif menjalani pengobatan

3. Masalah dengan kontrol

Orang yang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi yang memprovokasi mereka memiliki kecenderungan untuk menyakiti orang lain. Dengan cara yang sama, orang-orang yang memiliki masalah melepaskan kendali memilikinya di dalam diri mereka untuk membentak dan menyerang korban terdekat ketika mereka kehilangannya dan orang itu bisa jadi adalah Anda.

4. Nilai-nilai anti-sosial

Dalam pengaturan sosial, pantau interaksi mereka dengan orang lain. Orang yang umumnya tidak disukai oleh semua orang adalah bendera merah. Mereka tidak harus disukai oleh semua orang, tetapi jika orang tersebut pada umumnya menjengkelkan, kasar, dan buruk dalam bergaul dengan orang lain, Anda mungkin memiliki masalah di tangan Anda.

5. Penyalahgunaan zat

Ketergantungan pada segala bentuk obat-obatan atau alkohol merupakan indikator yang jelas bahwa orang ini sedang berjuang dengan masalah-masalah tertentu. Penyalahgunaan zat meniadakan kemampuan mereka untuk bernalar dengan benar dan membuat keputusan yang tepat. Seseorang yang menyalahgunakan obat-obatan atau alkohol mungkin tidak dalam posisi untuk memperlakukan hubungan Anda sebagai prioritas dalam hidup mereka. Dan kecuali mereka memiliki cara untuk mendukung itu

gaya hidup, Anda mungkin akhirnya membayar untuk itu secara langsung atau tidak langsung. Ini dapat menyebabkan pelecehan dan pengabaian selama bertahun-tahun.

Ini hanyalah petunjuk tentang unsur kriminal pada orang-orang yang berhubungan dengan kita. Seperti halnya semua hal manusia, ada pengecualian dan ada variabel. Tetapi kesalahan terbesar yang dapat Anda lakukan adalah melihat petunjuk yang pasti dan kemudian merasionalisasikannya. Kami memiliki kecenderungan untuk membuat alasan untuk orang lain. Hal pertama yang cepat kita katakan pada diri sendiri adalah bahwa tidak ada seorang pun yang sempurna. Tapi ideologi itu bisa dengan cepat membawa kita ke perairan panas. Mendidik diri sendiri, sadar dan kemudian membuat keputusan. Ini tidak menjamin bahwa Anda akan dapat mencegah orang-orang seperti ini menyakiti dan mengambil keuntungan dari Anda. Tetapi Anda dapat melindungi diri Anda dari mereka 100% lebih baik daripada jika Anda bertindak dari tempat ketidaktahuan.

Beberapa dari kita secara inheren ingin memperbaiki orang-orang dalam hidup kita. Kita melihat seseorang yang jelas-jelas hancur dan berpikir jika kita cukup mencintai mereka, kita dapat membawa mereka kembali dari jurang jurang apa pun yang mereka hadapi dan memulai perjalanan kita menuju kebahagiaan selamanya. Dari pengalaman pribadi saya serta pengalaman bersama orang lain, saya dapat dengan yakin memberi tahu Anda bahwa ini sangat tidak mungkin berhasil. Skenario kasus terbaik adalah Anda menjadi hancur dan menghabiskan sebagian besar hidup Anda untuk menyembuhkan dari apa yang bisa dengan mudah Anda tinggalkan sebelumnya.

PSIKOLOGI TERBALIK

"Terkadang, aku mendorongmu pergi
...karena aku diam-diam berharap kamu akan menarikku lebih dekat."
Tidak dikenal

Psikologi terbalik adalah bentuk manipulasi yang lebih halus. Secara teknis, itu didefinisikan sebagai teknik yang melibatkan penegasan keyakinan atau perilaku yang berlawanan dengan yang diinginkan dengan harapan bahwa pendekatan ini akan mendorong subjek persuasi untuk melakukan apa yang sebenarnya diinginkan. Perbedaan utama antara psikologi terbalik dan manipulasi adalah bahwa orang yang dimanipulasi diberi ilusi pilihan. Mereka dibuat untuk percaya bahwa mereka benar-benar membuat pilihan untuk melakukan apa yang mereka inginkan tetapi dalam kenyataannya, mereka telah secara halus dipaksa untuk melakukan apa yang diinginkan manipulator. Cukup rapi ketika Anda memikirkan proses pemikiran yang masuk ke dalam melakukan ini sampai Anda menemukan diri Anda berada pada posisi yang sama dengan korban.

Psikologi terbalik adalah teknik yang biasanya digunakan oleh orang tua dalam membesarkan anak-anak mereka. Ini bekerja dengan baik pada anak-anak yang dianggap "tahan" terhadap otoritas. Di permukaan, ini tampak tidak bersalah tanpa membahayakan anak atau jiwa mereka, tetapi juga diketahui menjadi bumerang. Dalam kegiatan kita sehari-hari, kita menggunakan psikologi terbalik dalam hubungan kita dengan orang lain dan itu tidak selalu lahir dari niat jahat. Biarkan saya memberikan contoh menggunakan perencana pernikahan dan kliennya.

Katakanlah klien ini sangat menentukan pilihan warna yang ingin mereka gunakan di hari pernikahan mereka. Tidak ada yang salah dengan itu kecuali bahwa warna-warna tersebut terlihat sangat norak dan aneh terutama jika dibandingkan dengan tempat pernikahan yang eksotis dan tamu undangan yang bergengsi. Jelas, perencana pernikahan tidak dapat memberi tahu klien bahwa pilihan warna mereka terlalu buruk. Sebaliknya apa yang dia lakukan adalah setuju dengan klien dan kemudian dengan sopan menceritakan sebuah kisah yang mengisyaratkan tamu yang sangat penting [yang juga diundang untuk pernikahan ini] merusak acara sebelumnya karena warna yang sama tetapi kemudian dengan cepat menambahkan bahwa dia yakin mereka bisa melakukannya entah bagaimana. Ini memberi klien dan jeda. Mereka memikirkan kembali pilihan mereka dan voila, perencana mendapatkan apa yang dia inginkan sejak awal.

Pemasar menggunakan teknik ini dalam menjual produk mereka kepada konsumen juga. Mereka setuju dengan pasar konsumen mereka pada keputusan tertentu dan dalam mengakui persetujuan mereka, mereka mampu meyakinkan pelanggan mereka untuk membeli layanan mereka. Tetapi orang tua dan pemilik bisnis bukan satu-satunya yang bersalah menggunakan psikologi terbalik. Kami menggunakan teknik ini dalam berkencan juga. Sebagian besar pakar hubungan akan memberi tahu Anda bahwa kita dikondisikan untuk menginginkan apa yang tidak dapat kita miliki. Jadi, untuk membuat seseorang lebih menyukai Anda atau menginginkan Anda lebih, Anda membuat diri Anda tidak tersedia bagi mereka. Sungguh paradoks. Seperti halnya setiap bentuk psikologi terbalik, itu juga bisa menjadi bumerang. Bermain keras untuk mendapatkan dapat menarik naluri berburu seorang pria tetapi kecuali Anda berencana untuk menjadi sulit dipahami selamanya, Anda harus berhenti "berlari". Saat kamu berhenti,

BAGIAN 3

AREA UTAMA DALAM KEHIDUPAN KITA YANG MEMBUAT KITA RENTAN TERHADAP PSIKOLOGI GELAP

CINTA DAN HUBUNGAN

Mereka yang pergi mencari cinta hanya memanifestasikan ketidakberdayaan mereka sendiri.

Dan yang tanpa cinta tidak pernah menemukan cinta.

Hanya yang mencintai yang menemukan

cinta. Dan mereka tidak perlu mencarinya

DH Lawrence

Sekarang setelah kita menyingkirkan bagian mengerikan dari psikologi gelap, mari kita bawa semuanya lebih dekat ke rumah. Karena, mari kita hadapi itu. Anda membaca semua itu dan mungkin berpikir sendiri, hei ini tidak berlaku untuk saya; Aku tidak akan pernah bisa berada dalam situasi itu. Memang, kemungkinan hal-hal menjadi mengerikan itu agak tipis. Tetapi jangan pernah membuat kesalahan dengan berasumsi bahwa Anda kebal terhadap kekuatan psikologi gelap. Pengaruhnya jauh lebih dekat dengan Anda daripada yang Anda pikirkan. Tempat paling umum di mana unsur-unsur psikologi gelap terwujud adalah dalam hubungan cinta kita dengan pasangan kita.

Cinta adalah bahasa universal. Ini adalah emosi primordial yang kita semua dambakan secara naluriah. Sebagai manusia, kita dirancang untuk cinta. Kami ingin mencintai dan merasa dicintai. Tidak ada yang sebahagia pria atau wanita yang sedang jatuh cinta dan tahu bahwa mereka dicintai sebagai balasannya. Beberapa orang kawin untuk tujuan prokreasi. Beberapa orang kawin untuk meniadakan tekanan sosial. Beberapa bahkan kawin untuk mempromosikan aliansi antara keluarga yang kuat. Tapi, alasan utama menjalin hubungan alias mendapatkan jodoh adalah cinta. Yang mengatakan, mudah untuk hal-hal untuk menurunkan ke titik di mana cinta digunakan sebagai tawar-menawar untuk kekuasaan lebih besar atas individu lain. Dan di sinilah unsur-unsur psikologi gelap berperan.

Anda pernah mendengar pepatah "gunakan apa yang Anda miliki untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan". Dalam dunia bisnis, pemikiran seperti itu datang dengan medan. Tapi dalam hubungan, itu disebut manipulasi. Mari kita telusuri contoh ini. Seorang wanita tahu bahwa pasangannya menganggapnya memikat dan tak tertahankan secara seksual. Mungkin ada sesuatu yang dia inginkan darinya untuk waktu yang lama tetapi gagal untuk mendapatkan kesediaannya untuk mematuhi meskipun percakapan panjang yang mungkin mereka lakukan tentang hal itu. Katakanlah apa yang selalu dia inginkan darinya adalah kontribusi fisiknya dalam melakukan pekerjaan rumah.

Sikapnya yang keras kepala mendorongnya untuk mencari cara agar pasangannya menjadi patuh. Dia harus melakukan ini tanpa datang kepadanya langsung dan mengatakan sesuatu seperti "vakum ruang tamu atau tidak akan ada seks malam ini". Meskipun telah diketahui terjadi di rumah-rumah tertentu, itu pasti akan menjadi bumerang terutama jika Anda berurusan dengan orang-orang yang memiliki ketidaksukaan alami untuk menerima instruksi dari orang lain tidak peduli seberapa baik diutarakan. Jadi sebagai gantinya, dia menawar waktunya. Ketika dia menemukannya di tengah melakukan tugas acak, dia menerkamnya. Memberinya pujian manis dan mengatakan hal-hal seperti bagaimana dia menemukan dia begitu [penekanan pada "s"] menarik ketika dia melakukan [apa pun yang dia temukan dia lakukan] dan kemudian dia menuruti hasrat seksualnya untuknya.

Dampak dari taktik ini bahkan lebih besar jika dia biasanya harus "bekerja" untuk membuatnya bersemangat. Jika dia melakukan ini secara konsisten, dia secara tidak sadar mendapat pesan bahwa dia melakukan pekerjaan rumah bisa sama dengan dia berhubungan seks yang baik nanti. Seiring waktu, dia menjadi terprogram untuk melakukan tugas-tugas yang secara alami akan dia tolak karena motivasi seksual yang ditawarkan pasangannya.

Skenario ini tampaknya tidak berbahaya. Tetapi jika Anda mengamati dengan cermat, psikologi gelap digunakan di sini. Orang itu dimanipulasi untuk melakukan hal-hal meskipun rela untuk pasangannya hanya untuk seks. Dia memahami kelemahannya dan memainkannya dengan kekuatannya untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Hal yang baik adalah bahwa dalam kasus ini, semua orang pergi dengan bahagia. Karena wanita mendapatkan kontribusi berharga yang dia butuhkan dari pasangannya dan pria mendapatkan seks yang dia dambakan dengan wanita yang dia dambakan. Tetapi hal-hal ini tidak selalu saling menguntungkan ketika psikologi gelap terlibat. Ini bisa menjadi sangat gelap bagi korban. Mari kita lihat pasangan lain ini.

Saya akan memanggil pasangan baru ini Dave dan Maya. Dave dan Maya memiliki kepribadian yang sangat kontras. Dave adalah teman rumah dan Maya adalah seorang ekstrovert yang lincah dengan banyak teman. Di permukaan, tampaknya perbedaan kepribadian mereka saling melengkapi dengan sempurna. Ini sampai Dave merasa perlu untuk lebih mengontrol Maya. Tapi dia tahu (mungkin karena dia sudah mencoba) bahwa dia tidak bisa menggunakan kekuatan langsung untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Jadi, dia memulai kampanye untuk mendapatkan Maya di bawah jempolnya. Dia mulai dengan nitpicking detail kecil tentang dia seperti pilihannya dalam pakaian, makeup, rambut dan bahkan membuat komentar sinis tentang berat badannya dengan kedok cinta tentu saja.

Ini mulai mempengaruhi kepercayaan dirinya dan ketika dia membicarakan teman-temannya, dia menggunakan insiden tipis untuk mengilustrasikan dan mendukung teorinya tentang beberapa perseteruan fiksi di antara mereka [hal-hal seperti mereka iri pada Anda biasanya berhasil]. Benih-benih kecil keraguan ini tumbuh dan berkembang sepenuhnya menjadi irisan yang membuat Maya dan teman-temannya semakin menjauh. Tanpa teman dan masalah harga diri yang buruk berkat kepercayaan dirinya yang rendah, dia dibuat merasa bahwa Dave adalah satu-satunya orang yang benar-benar peduli padanya dan menerima dia apa adanya. Ini mendorongnya untuk ingin melakukan semua yang dia bisa untuk menyenangkan Dave sehingga menempatkannya tepat di tempat yang dia inginkan ... di bawah ibu jarinya dan sepenuhnya di bawah kendalinya.

Dalam dua kasus yang saya gunakan sebagai ilustrasi, kita melihat contoh di mana hubungan yang seharusnya tentang dua orang yang terlibat menjadi saluran untuk memenuhi keinginan satu pasangan melalui manipulasi dan penipuan. Kedua hubungan dimulai dengan niat baik dan sementara hasil akhir dari hubungan pertama terbukti menjadi situasi yang memuaskan bagi kedua belah pihak, dalam cerita selanjutnya, yang terjadi adalah sebaliknya. Kesamaan di sini adalah bahwa semua korban melakukan apa yang mereka lakukan karena perasaan mereka terhadap pasangannya. Oleh karena itu, selanjutnya dikatakan bahwa keinginan kita untuk dicintai dapat membuat kita rentan. Itu dapat dimanipulasi dan dieksploitasi untuk keuntungan orang lain.

BUTA IMAN DAN KEPERCAYAAN AGAMA

"Jika kita mencari hiburan di penjara masa lalu yang jauh
Keamanan dalam sistem manusia, kita diberitahu akan selalu, selalu bertahan
Emosi adalah layar dan keyakinan buta adalah tiangnya
Tanpa nafas kebebasan yang nyata, kita tidak akan mendapatkan apa-apa dengan cepat."

Menyengat

Saya hanya akan membuang ini dan mengatakan bahwa keyakinan buta tidak hanya mengacu pada kepercayaan pada satu Tuhan tertinggi atau dewa yang lebih tinggi. Beberapa orang memilih untuk percaya pada sains. Terlepas dari keyakinan apa yang Anda praktikkan, ada fakta bahwa keyakinan kita terkadang menciptakan titik buta yang mendistorsi kenyataan yang menyebabkan kita membuat keputusan yang mungkin tidak akan kita lakukan jika kita berada dalam keadaan pikiran yang benar dan tepat. Tapi sebelum kita masuk ke apa, mari kita lihat alasannya.

Ketika saya berbicara tentang kerentanan di bab sebelumnya, saya memang mengatakan bahwa hal-hal yang membuat kita menjadi manusia adalah beberapa hal yang membuat kita rentan dan rentan terhadap intrik psikologi gelap. Bagi sebagian orang, pengaruh ini lebih jelas daripada yang lain. Keyakinan kita pada dewa-dewa bahkan mendahului peradaban paling awal. Manusia selalu menganggap keberadaannya sebagai bagian kecil dalam skema universal hal-hal dan kami percaya bahwa ada kekuatan yang lebih besar, lebih besar dan ilahi. Jika Anda memeriksa hal-hal secara logis, pemikiran semacam ini masuk akal karena membantu pikiran kita mengatasi hal-hal yang tidak dapat dijelaskan yang terjadi di sekitar kita.

Anda melihat sekuntum bunga yang indah dan mengagumi bagaimana sesuatu yang begitu indah dan halus bisa jadi...tanpa pikiran, tanpa pola, begitu saja. Kami melihat bentangan besar langit dan bertanya-tanya apa yang ada di baliknya. Apakah itu hanya berlangsung selamanya? Atau apakah itu hanya menyadap ke ujung yang tak ada habisnya? Ketika Anda mendengar deru air terjun yang kuat atau suara yang menggetarkan bumi yang dihasilkan oleh ledakan guntur, bahkan dengan kemajuan dan pengetahuan yang tersedia bagi kita, kita masih gemetar ketakutan dan kekaguman. Saat itu, pilihan Anda adalah membiarkan rasa takut membuat Anda gila atau Anda merasionalisasi

situasi dengan menyematkannya pada makhluk berdaulat yang lebih besar dari Anda. Beberapa orang yang lebih berani memilih untuk menggunakan ilmu pengetahuan untuk melakukan penjelasan mereka.

Tetap dengan pemikiran yang sama, ketika seseorang yang kita cintai meninggal, kita dipaksa untuk menghadapi kematian kita sendiri. Kesedihan kita diperparah oleh pertanyaan tentang hidup dan mati. Apakah perjalanan berakhir di sini atau berlanjut ke alam baka? Ini telah menjadi kekuatan motivasi yang kuat di balik sistem kepercayaan saat ini. Ketakutan dan pertimbangan yang diberikan pada kehidupan setelah kehidupan ini telah mendorong banyak orang untuk membuat “pilihan yang benar” di sini sehingga ketika kematian datang, kehidupan yang kita harapkan berlanjut setelah kita menguntungkan bagi kita. Ini adalah cara kita sendiri untuk memanipulasi hasil akhir sehingga untuk berbicara karena alternatif seperti yang digambarkan kepada kita sangat suram. Beberapa orang memangsa ketakutan kita akan kehidupan setelah kematian sehingga mereka menggunakannya untuk memanipulasi kita agar mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Jika kita menjunjung tinggi teori akhirat ini, bisa dibayangkan bagaimana kita memperlakukan orang-orang yang dianggap sebagai corong para dewa yang menguasai alam baka. Pendeta, Imam, Rabi, dan semua bentuk pemimpin agama lainnya sangat dihormati sehingga kata-kata mereka dianggap sebagai kata-kata dewa yang bersangkutan. Secara umum, para pemimpin agama ini dimaksudkan untuk menerapkan prinsip-prinsip moral yang sehat sesuai dengan jabatannya masing-masing dan bertindak demi kepentingan terbaik anggotanya. Jika bukan karena alasan lain, setidaknya untuk mempromosikan prinsip-prinsip iman yang mereka klaim untuk diwakili. Namun, hal ini tidak selalu terjadi seperti yang kita sadari. Banyak pemuka agama menyalahgunakan peran dan pengaruhnya dengan menipu anggotanya untuk membuat keputusan yang hanya melayani kepentingan mereka sendiri.

Taktik yang umum adalah menggunakan nama dewa utama untuk memutarbalikkan kata-kata yang diambil dari kitab suci agama untuk mengartikan hal-hal baru yang menguatkan cerita apa pun yang mereka buat untuk membantu mereka berhasil memanipulasi orang. Banyak orang telah ditipu, disakiti secara fisik dan bahkan dibuat untuk melakukan kejahatan keji dengan kedok ini. Metode lain yang digunakan para pemimpin palsu ini adalah mengklaim memiliki visi atau wawasan spiritual tentang kebutuhan khusus yang dimiliki korban. Mereka menciptakan cerita rumit yang merupakan campuran kebohongan yang diselingi dengan kebenaran (biasanya diperoleh tanpa disadari dari korban atau pihak ketiga) dan tujuan utamanya adalah memeras korban demi uang, bantuan, atau hanya permainan kekuasaan. Beberapa korban dipaksa untuk berpisah dengan lebih banyak uang daripada yang pernah mereka harapkan

memiliki. Dalam beberapa kasus, korban muda yang mudah dipengaruhi dicuci otaknya untuk hidup dalam ketakutan di bawah situasi seperti okultisme.

Tapi, skenario seperti ini tidak hanya berakhir di rumah-rumah keagamaan. Ada orang yang tidak berafiliasi dengan agama apa pun, tetapi mereka suka menganggap diri mereka terbuka secara spiritual. Orang-orang seperti itu akan menghadapi paranormal dan medium palsu yang mengklaim memiliki hubungan kuat dengan dunia bawah. Sekali lagi, keterikatan kita pada orang-orang yang telah meninggal serta kekhawatiran kita atas apa yang terjadi setelah kematian mengaburkan penilaian kita dan membuat kita terbuka terhadap penjahat yang ingin memanipulasi situasi demi keuntungan mereka. Mereka menggunakan trik yang sama dari para pemimpin agama palsu menggunakan penipuan dan kebohongan untuk memanipulasi korban mereka. Para korban melakukan pembacaan psikis selama 10 menit tentang horoskop dan telapak tangan mereka hanya untuk terikat selama bertahun-tahun dengan janji, kenyataan yang berubah, dan harapan palsu.

Orang yang menaruh harapan pada sains tidak kebal terhadap manipulasi. Jika Anda berpikir bahwa karena iman Anda berlabuh pada sains yang terbaca dan faktual, Anda tidak dapat dipengaruhi, pikirkan lagi. Ketika ada krisis, orang kembali ke apa yang mereka yakini. Bagi orang yang percaya sains, Anda secara alami beralih ke sains. Ada kasus di mana orang dengan kondisi medis yang melemahkan mencari obat yang tidak konvensional dalam upaya untuk hidup lebih lama dari penyakit tersebut. Mengetahui bahwa pengobatan konvensional terbaik telah gagal, mereka beralih ke outlier yang mengklaim memiliki solusi dengan obat eksperimental mereka dan prosedur medis yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Sayangnya, prosedur ini terlalu berisiko, terlalu mahal dan seringkali tidak diasuransikan. Tetapi kesempatan hidup yang tipis bernilai setiap sen dan inilah yang dieksploitasi oleh orang-orang yang curang.

Dan itu bukan hanya dalam krisis. Anda memiliki orang-orang yang datang dengan solusi ajaib untuk masalah massal seperti penurunan berat badan dan sebagainya. Mereka mengklaim bahwa mode diet, pil ajaib, atau teknologi terbaru mereka dapat mengubah kita menggunakan teori-teori ilmiah yang belum diuji dan diverifikasi. Banyak orang percaya pada janji transformasi ini berdasarkan informasi yang telah dimanipulasi secara khusus untuk memeras korban. Perbedaan utama antara penipu agama dan penyedia ilmu palsu ini adalah bahwa alih-alih dewa, mereka menggunakan ilmu pengetahuan saat menipu korbannya. Dan sayangnya, kebanyakan orang tidak menyadari sampai terlambat betapa parahnya mereka terpengaruh.

Dalam hal kepercayaan, mereka yang menggunakan kunci psikologi gelap ke dalam kebutuhan terdalam Anda dan memanfaatkannya. Mereka menggunakan apa yang Anda anggap suci untuk memanipulasi proses berpikir Anda. Dan terkadang, kesakralan itu tidak terlalu penting. Selama itu penting bagi Anda, mereka menganggapnya sebagai tambang emas. Dan tidak ada waktu yang lebih besar untuk saya dan individu selain ketika individu tersebut mengalami krisis. Ini karena, di saat krisis Anda, Anda berada pada posisi terlemah dan paling rentan terhadap pengaruh orang lain dan orang-orang diketahui memanipulasi berbagai hal untuk keuntungan mereka sendiri.

KONDISI SOSIAL

Dimana keadilan ditolak, dimana kemiskinan ditegakkan
Dimana ketidaktahuan merajalela dan dimana salah satu kelas
dibuat merasa bahwa masyarakat adalah konspirasi terorganisir
untuk menindas, merampok, dan merendahkan mereka, baik orang maupun
properti akan aman
Frederick Douglas

Pada diskusi kelompok ketika saya masih di sekolah, saya mendengar argumen di mana seseorang dengan keras menyatakan bahwa kita adalah produk dari masyarakat kita. Saya ingin membantahnya di sana karena saya memiliki hak istimewa untuk mengenal banyak individu sukses yang menentang masyarakat mereka dan membedakan diri mereka sendiri dengan mencapai prestasi yang sangat mengesankan. Ketika saya bertambah tua dan mengalami lebih banyak kehidupan, saya sadar bahwa orang-orang ini adalah "luar biasa". Ini adalah fakta yang tidak dapat disangkal bahwa masyarakat tempat kita tinggal memainkan peran luar biasa yang membentuk kita dalam lebih banyak cara daripada yang dapat kita bayangkan. Kebenaran yang buruk adalah bahwa cara kita berpikir, hidup, dan berfungsi dapat ditelusuri ke pengaruh masyarakat kita dan ini adalah beberapa hal yang dieksploitasi oleh psikologi gelap.

Pengkondisian sosial mengacu pada dampak masyarakat terhadap kehidupan Anda secara keseluruhan. Sementara pengkondisian sosial lebih melihat status sosial Anda dalam hal pendapatan, kondisi kehidupan, dan sebagainya, jangkauannya bisa lebih dalam dari itu. Masyarakat Anda dapat dan memang memengaruhi kepercayaan dan agama Anda. Anda mungkin bukan praktisi langsung dari keyakinan tersebut, tetapi Anda secara tidak langsung terpengaruh olehnya. Dalam budaya tertentu, hari-hari tertentu dianggap sakral. Artinya, melakukan bisnis pada hari-hari tersebut dapat dianggap sebagai pelanggaran. Tetapi melihat seperti yang baru saja kita bahas tentang agama di bab sebelumnya, mari kita lihat aspek lain dari pengkondisian sosial yang dapat dengan mudah dipengaruhi oleh psikologi gelap.

Ada kesalahpahaman umum bahwa menjadi bagian dari masyarakat yang lebih maju membuat Anda kebal terhadap pengaruh budaya. Dan saya mendapatkan alasan seperti itu. Bagaimana masyarakat yang melahirkan orang seperti Albert Einstein dan Neil Armstrong bisa terpengaruh oleh sesuatu yang konyol

sebagai budaya kan? Nah, Anda salah dalam hal itu. Jika ada, Anda bahkan lebih rentan, dan saya akan memberi tahu Anda sedikit tentang hal itu.

Kemajuan terbesar yang dibuat masyarakat kita saat ini adalah di bidang teknologi. Kita hidup di dunia di mana segala sesuatunya dilakukan dalam sekejap. Transaksi uang diselesaikan dengan menekan satu tombol. Seorang pengusaha dapat membuat kesepakatan di Cina, memotivasi timnya di Amerika Selatan, berbicara dengan mitranya melalui krisis di rumah dan memberikan promosi pemasaran yang mengesankan di Dubai semua sebelum pagi dilakukan hanya dengan menekan beberapa tombol. Inilah dunia yang kita tinggali saat ini. Jika Anda datang dengan rencana bisnis di era ini, produk dan layanan Anda harus sesuai dengan kecepatan yang kita semua gunakan atau Anda menyiapkan diri Anda untuk gagal. Dan ini sangat bagus. Karena saya cukup yakin bahwa tidak ada yang melewatkan masa lalu yang indah ketika butuh satu bulan penuh untuk mendapatkan surat dari seluruh negeri atau tiga kepulan asap hitam membubung di langit untuk memberi tahu Anda bahwa kekasih Anda mencintai Anda kembali. Tidak. Kami menghargai kecepatan yang dilakukan saat ini.

Sayangnya, kecepatan yang menjadi ciri kehidupan kita sehari-hari ini membuat kita rentan terhadap skema cepat kaya. Kami mendengar semua kisah menakjubkan tentang orang-orang yang menjadi jutawan dalam semalam dan pada tingkat bawah sadar, kami menginginkan hal yang sama. Beberapa orang telah mengeksploitasi keinginan ini untuk keuntungan mereka dengan apa yang sekarang kita kenal sebagai skema Ponzi. Dinamakan setelah Charles Ponzi yang terkenal, skema Ponzi adalah cara jahat untuk melakukan perampokan siang hari dengan persetujuan penuh dari korban. Seniman scam datang dengan perusahaan fiktif yang menjanjikan pengembalian investasi yang besar. Setelah korban membuat komitmen awal, ia dihargai dengan "pengembalian" yang menariknya lebih jauh ke dalam jebakan yang telah dibuat oleh para pelaku yang menyebabkan dia memasukkan lebih banyak dana. Bahkan untuk memaksimalkan keuntungannya, korban dimanipulasi untuk membawa lebih banyak teman untuk melakukan investasi. Semakin banyak teman yang dia bawa, semakin tinggi keuntungannya. Ini membangun piramida investor semua menuangkan dana mereka ke dalam perusahaan ini yang tidak ada. Pada kenyataannya, apa yang dilakukan scammers hanyalah merampok Peter untuk membayar Paul. Dan kemudian mereka membayar diri mereka sendiri juga. Ini berlanjut sampai suatu hari, perusahaan menghilang begitu saja meninggalkan banyak korban terdampar dan tanpa investasi awal atau pengembalian mereka.

Satu-satunya penjelasan logis yang dapat kami berikan untuk situasi seperti ini di mana sebuah perusahaan dengan hampir tidak ada dokumentasi yang terdaftar tentang keberadaannya

masuk dan menipu orang-orang pekerja keras yang biasanya pintar dalam urusan mereka adalah pengkondisian sosial. Itu terjadi pada 1800-an, pada 1900-an dan masih terjadi hingga hari ini. Dan meskipun mengetahui keberadaannya, orang masih jatuh cinta pada skema Ponzi. Kita seperti diprogram untuk melakukannya. Dan itu bukan hanya terbatas pada kelas orang tertentu. Baik orang kaya maupun orang miskin jatuh cinta padanya. Itu memberi tahu kita bahwa pelaku memangsa sesuatu yang sama-sama dimiliki oleh dua kelas orang ini, yaitu keinginan untuk menghasilkan lebih banyak uang dan menghasilkan uang dengan cepat.

Tapi itu tidak berakhir di situ saja. Untuk berhasil melakukan kejahatan ini, mereka mengandalkan rasa kebersamaan kita. Anda lebih mungkin untuk menggurui layanan atau produk perusahaan jika Anda diberi rujukan langsung oleh seseorang yang Anda percaya bahwa rekomendasi dari orang asing acak. Jika saudara perempuan Anda muncul dan mengatakan bahwa dia menghasilkan sejumlah uang dari suatu investasi dan dia menunjukkan buktinya kepada Anda, secara naluriah, kepercayaan Anda menyebabkan Anda mendasarkan keputusan Anda hampir seluruhnya pada referensi mereka. Dan ketika Anda mendapatkan pembayaran Anda sendiri, Anda secara otomatis menjadi duta merek. Ini membuat Anda menyebarkan berita Anda sendiri ke orang lain di jaringan Anda dan rantai berlanjut. Ini adalah perilaku yang sangat manusiawi dan banyak manipulator akan memanfaatkan ini. Begitu mereka mendapatkan apa yang mereka butuhkan, mereka menghilang atau termakan oleh keserakahan mereka dan tertangkap.

Anda mungkin berpendapat bahwa skenario ini tidak mungkin terjadi pada Anda karena Anda terlalu pintar untuk ini, jadi, izinkan saya membawanya lebih dekat ke rumah menggunakan teknologi yang kita gunakan untuk tidur dan bangun setiap hari. Media sosial adalah kegilaan zaman kita. Orang-orang telah menjadi sensasi “semalam” berkat platform media sosial seperti YouTube, Instagram, Twitter, dan Facebook. Hal ini menyebabkan beberapa dari kami memiliki mimpi yang sama, tetapi sampai itu terjadi, kami bersedia menerima suka dan komentar yang kami dapatkan. Masalahnya adalah keinginan alami kita untuk terhubung dengan orang lain bisa menjadi agak obsesif jika fokusnya adalah pada hubungan virtual kita di media sosial. Ini tumbuh menjadi proses pemikiran yang mengganggu di mana rasa pencapaian seseorang disamakan dengan jumlah suka, mengikuti, dan komentar yang didapat dari sebuah posting.

Individu yang mulai berpikir seperti ini berhenti memperhatikan hubungan kehidupan nyata mereka yang sebenarnya. Sebaliknya, mereka menjalani kehidupan palsu dan sok hanya agar mereka bisa mendapatkan persetujuan yang dengan cara yang menyedihkan memvalidasi kehidupan mereka sehari-hari

hidup. Dalam pencarian mereka untuk relevansi, mereka membuat diri mereka kelaparan secara emosional dan tunduk pada pendapat orang lain yang terkadang kejam dan tidak setuju. Perilaku semacam ini telah dikaitkan dengan peningkatan perilaku bunuh diri pada orang yang menggunakan media sosial. Sungguh ironis bahwa media sosial yang dirancang untuk membantu kita terhubung dengan orang lain dan membangun jaringan kita malah merusak banyak orang karena pengaruh gelapnya.

AMBISI DAN ASPIRASI PRIBADI

Ambisi yang besar adalah semangat dari karakter yang hebat.

Mereka yang diberkahi dengannya dapat melakukan tindakan yang sangat baik atau sangat buruk.

Semua tergantung pada prinsip-prinsip yang membimbing mereka

Napoleon Bonaparte

Kita semua memiliki daftar tugas. Terkadang, daftar ini hanyalah sekelompok tugas yang dirancang untuk membantu kita melewati hari. Dan terkadang, ini adalah peta jalan ke tempat yang kita inginkan dalam waktu dekat. Contoh, daftar belanjaan Anda membantu Anda menjalani hari di mana Anda bisa mendapatkan apa yang Anda butuhkan untuk membuat makan malam dan mungkin kebutuhan dasar yang membantu Anda menjadi anggota masyarakat yang lebih baik (sabun mandi biasa menghilangkan bau tak sedap dan masyarakat berterima kasih untuk itu). Tapi, menyusun rencana bisnis untuk startup Anda? Itu adalah permainan bola yang sama sekali berbeda. Anda mencoba mengatur diri Anda untuk masa depan secara finansial dan sangat mungkin, menyediakan produk atau layanan yang berdampak pada kehidupan orang-orang secara positif. Dalam terminologi hari ini, kami menyebutnya "gerakan bos".

Ambisi adalah apa yang mendorong Anda menuju tujuan yang Anda tetapkan untuk diri sendiri. Kamu ingin sesuatu? Anda mendorong diri Anda untuk mencapainya dan untuk orang-orang yang lebih ambisius, ketika mereka mencapai tujuan mereka, mereka hanya mendorong diri mereka sendiri lagi. Ambisi adalah sifat yang menarik pada setiap manusia. Aspirasi untuk menjadi lebih baik dari siapa, apa dan di mana Anda sekarang sering menempatkan Anda pada roda yang mengarahkan hidup Anda. Tidak ada yang ingin bersama orang-orang yang puas duduk di sofa sepanjang hari melakukan apa-apa selain makan keripik kentang dan membalik-balik saluran. Orang ingin bersama seseorang yang benar-benar bersemangat tentang masa depan indah yang mereka bayangkan untuk diri mereka sendiri dan bekerja dengan cermat untuk mencapainya.

Namun, betapapun menariknya ambisi, ketika ambisi itu berlebihan, itu bisa menarik orang yang salah ke dalam hidup Anda karena itu membuat Anda terbuka dan rentan. Ini mungkin terdengar seperti pernyataan yang kontradiktif karena orang yang ambisius digambarkan sebagai orang yang tidak rentan. Tetapi, seperti yang akan Anda pelajari dalam buku ini, apa yang Anda izinkan untuk dikonsumsi, Anda menguasai diri Anda dan ketika Anda tidak memiliki kendali, Anda menjadi rentan. Di bab-bab sebelumnya, saya berbicara tentang bagaimana predator menggunakan kelemahan korbannya

melawan mereka. Mengingat hal ini, Anda akan setuju bahwa ambisi adalah sifat yang mengagumkan dalam diri seseorang dan sebagai kekuatan, itu dapat membantu Anda menavigasi jalan menuju kesuksesan. Tetapi sebagai kelemahan, itu bisa dengan mudah menjadi arsitek kehancuran Anda.

Di mana ambisi mendorong tujuan Anda, aspirasi pribadi Anda di sisi lain dapat dilihat sebagai indikator kesuksesan Anda. Ada banyak kesamaan antara aspirasi dan ambisi, tetapi perbedaan utama adalah besaran dan intensitasnya nanti. Ambisi Anda mungkin untuk menaiki tangga manajerial sebelum tahun ini berakhir dan aspirasi Anda mungkin untuk membuka lebih banyak kesempatan kerja ketika Anda mencapai posisi itu. Ambisi lebih konkret dalam keinginannya sementara aspirasi adalah gagasan mulia yang kita rawat untuk membuat kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri. Dengan sendirinya, baik ambisi maupun aspirasi tidak akan membahayakan Anda, tetapi ketika elemen lain ikut bermain, mereka dapat digunakan untuk memanipulasi dan menipu Anda. Sebagian besar organisasi percaya bahwa ambisi adalah salah satu kualitas yang paling diinginkan dalam diri seorang karyawan potensial. Dan ini biasanya karena orang-orang yang ambisius lebih bersedia melakukan apa yang perlu dilakukan untuk memajukan perusahaan daripada rekan-rekan mereka yang tampaknya lebih patuh. Orang-orang seperti ini sangat fokus dan berpikiran satu arah dalam melaksanakan tanggung jawab mereka; terkadang tidak memikirkan apa yang diperlukan untuk melakukannya bahkan jika itu berarti menginjak kaki beberapa rekan kerja. Dalam konteks tertentu, ini bisa bagus. Bagaimanapun, tempat kerja dan dunia pada umumnya bukanlah taman bermain di mana aturan tentang apa yang adil untuk semua berlaku. Tetapi sikap ini dapat dengan cepat menciptakan lingkungan kerja yang tidak bersahabat yang membuat karyawan sulit untuk berkembang. Tujuan organisasi dapat dicapai secara konsisten, tetapi merugikan karyawannya. Tapi ini bukan bahaya langsung meskipun,

Seseorang yang tidak menguasai ambisi mereka dapat dibujuk dan dimanipulasi untuk melakukan hal-hal yang salah secara moral dan etis hanya agar mereka dapat memenuhi tujuan mereka. Adalah orang-orang dengan ambisi dan aspirasi yang tinggi yang lebih cenderung jatuh pada teknik manipulatif yang melibatkan pemerasan. Misalnya, seorang pria karir muda dengan reputasi yang baik dan posisi yang baik dalam sebuah perusahaan lebih mungkin untuk melakukan apa saja untuk mempertahankan status quo jika dia ambisius. Bahkan jika hal-hal yang diharapkan akan dia lakukan akan semakin menodai reputasinya jika pengetahuan tentang—

perbuatan itu pernah terungkap. Ini bukan untuk mengatakan bahwa kita semua cenderung menjadi korban pemerasan dan bentuk manipulasi lainnya.

Manipulasi bukanlah tentang secara fisik menggunakan kapak besar yang berbahaya pada seseorang untuk memaksa mereka melakukan sesuatu yang biasanya tidak akan mereka lakukan. Ini adalah permainan dalih dan penipuan. Manipulator bertindak seperti cermin yang menangkap keinginan, ambisi dan aspirasi korban dan kemudian mengancam aktualisasi visi tersebut dengan juga menampilkan kelemahan korban. Korban dibuat percaya palsu bahwa satu-satunya harapan mereka untuk menyelamatkan mimpi mereka adalah untuk memenuhi keinginan manipulator. Semakin kuat ambisinya, semakin besar kemungkinan korban akan menuruti terutama jika mereka yakin bahwa mereka bisa lolos dari melakukannya.

Tindakan yang dapat mereka manipulasi untuk dibawa bisa berupa apa saja mulai dari merusak figur otoritas dalam hidup mereka, melakukan tindakan yang mungkin menyinggung atau salah satu dari apa pun yang mungkin ada dalam pikiran manipulator. Biarkan saya skala ini kembali ke proporsi yang berhubungan. Dalam semua hubungan kita dengan orang lain, ada ukuran kepercayaan. Tidak peduli seberapa paranoid Anda, bahkan hubungan bisnis yang Anda miliki dengan penjahit Anda merupakan indikasi dari beberapa tingkat kepercayaan bahwa Anda memercayai mereka untuk membantu Anda menutupi ketelanjangan Anda tanpa dirugikan dalam prosesnya. Tetapi sebanyak ada kepercayaan, ada juga ketidakpercayaan. Tapi kami berusaha untuk mengatasi perasaan ini dengan harapan menjaga ikatan/jembatan antara orang-orang yang terlibat.

Paling-paling, kami bercita-cita untuk menjaga kesopanan dengan orang-orang di sekitar kami. Pemangsa dengan niat jahat dapat menjelaskan ketidakpercayaan dengan menabur benih perselisihan untuk memungkinkan mereka mendapatkan hasil yang mereka inginkan yang bisa berupa kesetiaan Anda atau rekan Anda atau kadang-kadang bahkan keduanya. Insiden kecil meledak di luar proporsi dan ketegangan meningkat dalam prosesnya. Akhirnya, hubungan itu rusak dan tidak bisa diperbaiki lagi. Anda di satu sisi terluka oleh tuduhan dan rekan Anda terluka oleh tuduhan balasan. Tak satu pun dari Anda menyadari bahwa pihak ketiga mengambil keuntungan dari aspirasi emosional satu sama lain (dan ya, ada hal seperti itu) dan memanipulasi Anda ke dalam keadaan Anda saat ini.

Ini selanjutnya mengatakan bahwa aspirasi dan ambisi kita tidak selalu tentang hal-hal materi yang kita inginkan. Itu juga tercermin dalam persepsi dan harapan kita dari hubungan dalam hidup kita. Gelap

psikologi digunakan oleh pemangsa di antara kita untuk mengubah persepsi ini dan memanipulasinya untuk keuntungan mereka sendiri.

LUKA EMOSIONAL

Ada pepatah, "waktu menyembuhkan semua luka".
Saya tidak setuju. Luka tetap ada.
Pada waktunya, pikiran, melindungi kewarasannya menutupi mereka
dengan jaringan parut dan rasa sakit berkurang
Tapi itu tidak pernah hilang.
Rose Fitzgerald Kennedy

Salah satu efek sisa terbesar dari setiap pengalaman yang kita miliki adalah emosi. Mereka mengatakan bahwa dalam hidup, pengalaman adalah guru terbaik. Setelah menghabiskan lebih dari satu dekade mencoba memahami sifat manusia, saya cenderung setuju. Izinkan saya membagikan salah satu pengalaman saya yang paling berkesan dari perjalanan belakangan ini. Saya pikir itu paling baik menggambarkan poin yang saya coba sampaikan. Setiap tahun, saya mengemasi tas saya dan bepergian untuk menjelajahi tempat-tempat yang sebenarnya bukan hot spot bagi turis, tetapi sama-sama eksotis. Dalam perjalanan khusus ini, saya bepergian dengan suku asli dalam perjalanan ziarah tahunan mereka untuk memberi penghormatan kepada dewa tertentu. Saya bukan seorang penyembah, tetapi mereka cukup baik untuk mengizinkan saya bepergian bersama mereka dan mengamati rutinitas mereka. Pada malam hari, saat kami duduk di dekat api unggun menikmati cahaya hangat dalam gelap setelah makan enak,

Penerjemah saya kadang-kadang menimpali ketika ada tawa umum atau pertanyaan yang ditujukan khusus kepada saya. Tapi sebagian besar, saya hanya mengamati. Dan saat itulah saya melihat anak ini, tidak lebih dari 8 atau 9 bulan, saya pikir. Saya tidak bisa benar-benar tahu pada usia itu. Hanya saja anak itu merangkak ke arah api. Saya melihat ke sekeliling api, tetapi sepertinya tidak ada yang memperhatikan. Jadi, saya bergerak untuk mencegat anak itu, tetapi saya langsung ditegur. Semua penerjemah mengatakan kepada saya bahwa anak itu akan belajar pelajaran yang berharga. Saya khawatir. Api unggun tidak terlalu panas, tetapi beberapa kayu masih menyala dan ada bara api yang masih menyala. Saya memperhatikan dengan seksama.

Anak yang terpesona oleh api kecil itu merangkak mendekat dan kemudian berhenti. Mungkin panas dari api telah memberinya jeda. Tapi kemudian pemuda pemberani itu memutuskan untuk melawan panas dan melanjutkan. Dia berhenti di brankas

jarak dan kemudian mengulurkan tangannya ke arah api yang segera dia tarik. Wajahnya menunjukkan ekspresi terkejut dan aku bisa melihat bibir bawahnya bergetar. Saya ingin pergi kepadanya tetapi pria di samping saya pasti merasakan niat saya karena dia memberi isyarat kepada saya untuk menunggu. Ekspresi bayi malang itu berubah dari terluka menjadi bingung. Sepertinya dia berbicara secara telepati kepada nyala api dan bertanya mengapa itu sakit. Dia mencoba menggunakan tangannya lagi dan kali ini dia menangis. Para pria bersorak dan tertawa. Seorang wanita, sangat mungkin ibunya yang berdiri sangat dekat dengan cepat masuk dan membawanya pergi.

Saya sangat marah. Saya bertanya kepada penerjemah tujuan ini. Ketua melalui penerjemah menanggapi dengan kata-kata yang saya ingat sampai hari ini. Dia berkata, sulit untuk melihat api dari kejauhan dan berdebat dengan mata bahwa hal yang begitu mulia juga bisa mematikan. Terkadang, tangan seseorang harus melakukan meyakinkan ketika mata gagal. Itu disebut pengalaman. Dia melanjutkan untuk meyakinkan saya bahwa tidak ada yang akan membiarkan sesuatu yang berbahaya terjadi pada anak itu, tetapi saya merasa bahwa definisi berbahayanya jauh berbeda dari apa yang saya bayangkan. Sekarang, sebelum kita menyimpang dalam kemarahan yang benar (dan memang demikian) atas praktik pengasuhan anak mereka, kita tidak boleh mengabaikan kebenaran yang nyata dalam kata-katanya. Ada pelajaran dalam hidup yang hanya bisa diajarkan oleh pengalaman dan setiap pengalaman meninggalkan bekas luka emosional.

Ada pengalaman tertentu dalam hidup yang akan segera memicu reaksi tidak pernah lagi dari kita. Pengalaman-pengalaman itu begitu dalam terukir di benak kita sehingga kita segera menafsirkan tanda-tanda tertentu sebagai pendahulu dari peristiwa yang membuat kita takut. Dan yang kedua kita mengamati tanda-tanda ini; naluri melawan atau lari kita menendang terutama jika pengalaman itu menimbulkan ancaman bagi kita. Pola perilaku yang dapat diprediksi ini dimaksudkan untuk melindungi kita pada saat bahaya yang dirasakan. Anggap saja sebagai pertahanan biologis terhadap apa yang mungkin menyebabkan kita terluka atau latihan darurat yang dialami tubuh Anda, otak Anda merasakan bahwa Anda berada dalam bahaya. Apa yang saya jelaskan di sini adalah reaksi tubuh terhadap rasa takut, tetapi rasa takut bukanlah satu-satunya emosi yang dapat dipicu oleh pengalaman Anda.

Seorang wanita yang sedang jatuh cinta mengingat aroma kekasihnya. Dan setiap kali dia mencium aroma itu, suasana hatinya berubah. Kadang-kadang, itu menimbulkan kegembiraan dan pada kesempatan tertentu, itu bisa memicu nafsu. Jika hubungan itu berlanjut, aromanya bisa menyebabkan kesedihan atau kemarahan tergantung pada seberapa buruk perpisahan itu

atas adalah. Yang saya katakan adalah bahwa emosi adalah bagian dari pengalaman manusia. Ketika kita merasakan cara tertentu, kita bertindak dengan cara tertentu. Peristiwa tertentu dapat memicu emosi yang menyebabkan kita bereaksi secara tidak normal. Pengalaman hampir tenggelam saya sebagai seorang remaja membuat saya panik setiap kali saya menutup mata di bawah pancuran. Reaksi ini dipicu oleh luka emosional yang kita bawa. Sekarang, izinkan saya menjelaskan ilmu ini. Ketika suatu peristiwa terjadi, baik atau buruk, otak Anda mengidentifikasi kejadian itu dengan emosi tertentu. Ini akan menjelaskan mengapa sesuatu yang sederhana seperti aroma roti yang baru dipanggang dapat membawa Anda ke masa kecil Anda (jika ini adalah pengalaman Anda).

Banyak perusahaan pemasaran dan biro iklan menggunakan pengetahuan ini dalam strategi periklanan mereka. Mereka mencoba mengidentifikasi produk mereka dengan hal-hal, pengalaman atau peristiwa yang mereka tahu menarik bagi Anda atau orang lain seperti Anda (target demografi mereka). Secara tidak sadar, otak Anda mengidentifikasi aktivitas atau pengalaman tersebut dengan produk atau layanan mereka. Untuk menjual panggangan barbekyu, mereka tidak datang dan berkata, “hei, ini dia kami yang luar biasa panggangan barbekyu. Membelinya". Sebaliknya, mereka memberi Anda makan dengan gambar yang menyenangkanth dari acara masak-memasak di halaman belakang keluarga bulan Juli. Anda akan melihat anak-anak berlarian dengan gembira, kakek-nenek yang tersenyum mengobrol dengan beberapa anggota keluarga dan para remaja melakukan sesuatu yang keren. Semua ini diselingi dengan potongan daging sapi yang enak yang direbus di atas panggangan. Hampir seolah-olah mereka mengatakan jika Anda membeli panggangan ini, Anda juga membeli pengalaman ini. Dengan kata lain, Anda dimanipulasi secara visual untuk melakukan pembelian.

Ini belum tentu menyeramkan. Tetapi orang-orang biasa yang kita temui dalam kehidupan kita sehari-hari dapat memangsa kelemahan ini. Jika Anda mudah terpicu secara emosional, Anda dapat dimanipulasi untuk membuat keputusan yang terburu-buru dalam segala hal, mulai dari pembelian impulsif hingga jatuh cinta pada orang-orang berdasarkan prinsip emosional saja. Orang-orang dapat menyamarkan diri mereka sendiri dan membuat diri mereka menjadi sesuatu yang bukan diri mereka. Mereka mengenakan pakaian dan parfum yang membuatnya seolah-olah mereka kaya dan karena Anda memiliki hubungan emosional yang kuat dengan kekayaan, Anda mengabaikan tanda-tanda peringatan lain dan membuat keputusan yang penuh penyesalan. Baik atau buruk, bekas luka emosional Anda dapat membuat Anda rentan terhadap penipuan dan manipulasi.

BAGIAN KEEMPAT:

MENGAKUI DAN MENGIDENTIFIKASI ANDA REALITAS

MENGAKUI KEBOHONGAN YANG KAMI KATAKAN DIRI

Di atas segalanya, jangan membohongi diri sendiri.
Orang yang berbohong pada dirinya sendiri dan mendengarkan kebohongannya sendiri sampai pada titik di mana dia tidak dapat membedakan kebenaran di dalam dirinya, atau di sekitarnya dan kehilangan semua rasa hormat untuk dirinya sendiri dan orang lain.
Dan tanpa rasa hormat, dia berhenti mencintai.
Fyodor Dostoevsky

Ada begitu banyak bentuk kebohongan yang kita dengar setiap hari. Terkadang, kebohongan diceritakan untuk melindungi Anda dari sesuatu. Bisa jadi sesuatu yang sepele seperti menyimpan pengetahuan tentang sesuatu yang belum siap Anda ketahui misalnya pesta kejutan ulang tahun. Terkadang, kebohongan lebih rumit tetapi tidak diceritakan sepenuhnya karena kedengkian seperti memberi tahu seseorang tentang pasangannya yang selingkuh. Intinya adalah, untuk kebaikan atau keburukan, kita semua berbohong, tetapi tidak ada kebohongan yang lebih menyedihkan daripada kebohongan yang kita katakan pada diri sendiri. Ada lebih banyak bahaya dari kebohongan yang kita katakan pada diri sendiri daripada kebohongan yang orang lain katakan kepada kita (ini akan dibahas secara luas di bab berikutnya) dan inilah alasannya.

Pada bab sebelumnya, saya berbicara tentang pertahanan biologis tubuh ketika otak merasakan bahaya atau situasi yang mengancam kita. Impuls-impuls ini, betapapun irasionalnya kelihatannya, dimaksudkan untuk melindungi kita. Berbohong pada diri sendiri mematikan naluri itu dan membuka kita pada kemungkinan bahaya. Ini seperti melihat mobil yang melaju kencang di jalan raya dan memutuskan untuk berlari menyeberang jalan. Secara naluriah, tubuh Anda tahu bahwa situasi ini genting. Sedikit salah perhitungan dapat mengakibatkan kecelakaan fatal. Tetapi alih-alih menunggu mobil lewat, Anda meyakinkan diri sendiri bahwa Anda lebih cepat dari mobil atau mobil itu lebih jauh dari kelihatannya, atau tidak.

melaju secepat yang terlihat. Ini adalah jenis kebohongan yang kita katakan pada diri kita sendiri.

Penipuan diri terjadi dalam berbagai bentuk. Tetapi bentuk penipuan diri yang paling populer adalah penyangkalan. Kami meyakinkan diri sendiri bahwa ancaman itu tidak nyata atau dekat, jadi kami membuat pilihan berisiko yang dengan cepat kami sesali. Penolakan tidak selalu merupakan kasus yang jelas untuk mengakui bahwa sesuatu itu ada atau tidak ada. Terkadang, itu disamarkan sebagai optimisme dalam menghadapi situasi yang sangat mengerikan. Dan dalam beberapa kasus, yang terjadi justru sebaliknya. Anda berada dalam situasi yang baik tetapi memilih untuk pesimis dan menyangkal kemungkinan. Menurut sebuah aliran pemikiran, manusia lebih rentan terhadap penipuan diri karena kita memilih untuk berpegang pada keyakinan tertentu. Katakanlah misalnya, Anda bertemu dengan orang yang luar biasa ini yang tampaknya cocok dengan semua kriteria Anda dalam berurusan dengan orang seperti itu. Tapi di bawah lapisan itu,

Kami mendengar ungkapan serigala berbulu domba sepanjang waktu. Tidak ada keraguan bahwa serigala mungkin benar-benar pandai menyamarkan dirinya untuk domba sama seperti tidak ada keraguan bahwa domba pada tingkat dasar tertentu menyadari serigala di tengah-tengah mereka tetapi memilih untuk menyangkal keberadaan ancaman karena mereka ingin. untuk percaya bahwa serigala adalah salah satunya. Kita semua bisa membayangkan bagaimana cerita itu dimainkan. Pola perilaku ini dari waktu ke waktu akan meredupkan bel alarm yang berbunyi dalam indera kita setiap kali krisis muncul karena apa yang kita katakan pada diri kita sendiri.

Di samping penolakan adalah rasionalisasi. Penolakan dan rasionalisasi adalah alat dari perdagangan yang sama. Mereka bekerja sama dengan mudah dalam penipuan diri sendiri. Rasionalisasi pada dasarnya adalah bagaimana Anda menjelaskan situasinya. Saya memiliki teman wanita (dan beberapa teman pria saya juga berada di kapal yang sama) yang berada dalam hubungan yang tidak terlalu sehat bagi mereka, tetapi alih-alih mengakhiri sesuatu dengan keluar dari persamaan, entah bagaimana mereka sepertinya selalu datang dengan lebih banyak alasan mengapa mereka harus tetap bertahan dalam hubungan itu. Wanita dalam hubungan yang kasar tahu bahwa seorang pria mengangkat tangannya melawan Anda menunjukkan bentuk tidak hormat tertinggi. Tetapi saya telah mendengar pria-pria yang kejam ini digambarkan sebagai orang yang penuh kasih sayang dan kekerasan yang mereka lakukan sesekali hanyalah salah satu cara mereka untuk menunjukkan kepada wanita bahwa mereka peduli. Perilaku ini tidak hanya berlaku untuk hubungan.

Orang-orang telah menemukan diri mereka bekerja di tempat yang mereka tahu mengeksploitasi mereka. Tapi, mereka mengatakan pada diri mereka sendiri betapa sulitnya mencari pekerjaan dan bagaimana mereka tidak akan mampu membayar tagihan jika mereka pergi. Jadi, mereka terus bekerja di bawah kondisi yang mengerikan itu bahkan menolak untuk memprotes karena mereka telah menerima situasi seperti biasa berkat rasionalisasi dan penolakan mereka. Baik dalam karir kita atau dalam hubungan normal kita, banyak dari kita menjalani kehidupan yang menyedihkan dan tidak terpenuhi karena kita telah meyakinkan diri kita sendiri bahwa kita tidak dapat melakukan sebaliknya, dan ini adalah takdir kita. Beberapa orang bahkan melangkah lebih jauh dan mengatakan bahwa mereka pantas mendapatkan apa yang mereka dapatkan karena beberapa kesalahan di masa lalu. Dengan kata lain, mereka telah memilih untuk membuka pintu sel penjara mereka sendiri, mengunci diri dan kemudian bertindak sebagai sipir.

Ketika dihadapkan dengan tantangan yang mengancam untuk membanjiri kita, sedikit menipu diri sendiri dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri Anda dan bahkan lapangan permainan. Anda dapat memilih frasa yang lebih positif selain menipu diri sendiri untuk menggambarkannya, tetapi itu tidak mengubah apa itu. Orang-orang suka menyebutnya omong kosong, menjadi gila atau memberi diri Anda dorongan moral ... apa pun yang Anda pilih untuk menyebutnya, itu masih bermuara pada Anda meyakinkan diri sendiri tentang sesuatu yang bukan diri Anda. Seorang pria yang ingin mendekati seorang wanita yang sangat cantik yang dia rasa di luar kemampuannya harus meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia adalah segalanya. Dia bertindak lebih percaya diri daripada yang sebenarnya dia rasakan untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia memang percaya diri. Jadi, Anda tahu, kepercayaan diri bisa berayun dua arah. Tetapi untuk menghindari menjadi korban orang-orang yang menggunakan unsur-unsur psikologi gelap untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan,

Jika insting Anda muncul, alih-alih menyangkalnya, ajukan pertanyaan. Cari tahu mengapa Anda merasakan perasaan Anda terhadap orang tersebut dan cobalah untuk mendapatkan lebih banyak jawaban. Ketika Anda belajar memercayai naluri Anda, Anda akan lebih mampu melindungi diri sendiri. Jika suatu situasi tidak berjalan dengan baik bagi Anda, daripada memilih untuk tidak berdaya menghadapinya (karena ya, itu adalah pilihan), Anda harus secara aktif mencari jalan keluar dari situasi tersebut. Jangan membohongi diri sendiri. Kebenaran mungkin tidak seperti yang kita inginkan, tetapi Anda tidak harus hidup dalam kebohongan yang menyakitkan hanya untuk menyangkalnya. Kenali kebohongan yang Anda katakan pada diri sendiri apa adanya.

ABAIKAN KEBOHONGAN YANG ORANG LAIN KATAKAN KEPADA KAMI

Kebohongan dan rahasia...
mereka seperti kanker dalam jiwa
Mereka menggerogoti apa yang baik Dan
hanya meninggalkan kehancuran di belakang
Cassandra Claire

Kita semua adalah korban kebohongan di beberapa titik dalam hidup kita. Itu tidak berarti semua orang yang datang ke lingkaran kami dan berbohong kepada kami mencoba menggunakan kami untuk melaksanakan beberapa rencana jahat mereka. Faktanya, ada kebenaran bahwa ketika diceritakan dengan niat jahat dapat memiliki efek yang sama dengan kebohongan yang mengerikan jika tidak lebih buruk. Apakah kebohongan datang dari sahabat Anda, orang tua atau bahkan seseorang dari tempat kerja, efeknya bisa sangat menghancurkan. Dalam beberapa kasus, bukan kebohongan itu sendiri yang menyakitkan. Ini adalah pengetahuan bahwa seseorang yang Anda percaya membuat pilihan yang disengaja untuk mengarang cerita dan meyakinkan Anda bahwa itu nyata. Kebohongan tertentu diceritakan hanya dengan tidak mengatakan apa-apa tentang hal itu. Orang-orang berpikir, jika saya tidak mengatakan apa-apa, saya tidak berbohong tentang hal itu. Namun pada kenyataannya, itu disebut kebohongan karena kelalaian.

Hampir tidak mungkin untuk memulai hanya dengan satu kebohongan dan berhenti begitu saja. Satu kebohongan mengarah ke kebohongan lain yang mengarah ke kebohongan lain sampai orang yang berbohong dan orang yang dibohongi terperangkap dalam jaring kebohongan yang kusut. Jaring ini bisa sangat kusut sehingga mengeluarkan kebenaran menjadi tidak mungkin. Kebohongan memiliki cara untuk mengubah Anda dan perubahan itu tidak selalu baik. Ini karena Anda diberi makan versi realitas yang dibuat-buat. Terhadap penilaian kami yang lebih baik, kami membeli kebohongan ini dan kemarahan yang kami rasakan ketika kebenaran terungkap tidak sepenuhnya ditujukan pada pembohong yang bersangkutan. Kita menyalahkan diri kita sendiri karena mempercayai kebohongan itu.

Ketika kita mengetahui bahwa kita dibohongi, kita bereaksi tidak hanya terhadap orang itu dan apa yang mereka wakili, identitas kita juga dipertanyakan. Hilangnya kepercayaan Anda tidak hanya secara pribadi tetapi juga pada diri Anda sendiri. Hilangnya iman mengakibatkan keraguan. Dan keraguan menyebabkan ketidakpercayaan. Tapi sebelum kita masuk ke efek kebohongan, mari kita bahas mengapa kita jatuh cinta pada kebohongan.

Saya akan mulai dengan masyarakat umum dan kemudian melanjutkan untuk membawa hal-hal lebih dekat ke rumah. Jika Anda telah aktif online, Anda akan

perhatikan bahwa cerita yang paling banyak dibaca dan diikuti adalah cerita yang sensasional. Belakangan ini, terjadi peningkatan mengayuh cerita yang tidak benar. Bahkan majalah Rolling Magazine yang prestisius yang selalu dikenal dengan kemampuan reportasenya yang luar biasa telah memasang sebuah cerita (yang mereka yakini benar) yang ternyata palsu. Jadi, Anda bertanya-tanya, bagaimana bisa orang dengan keterampilan dan pengalaman bertahun-tahun bisa jatuh cinta pada kebohongan semacam itu? Jika Anda mengharapkan semacam pengungkapan kebenaran yang agung, saya menyesal telah mengecewakan Anda. Alasannya cukup sederhana dan tentu saja merupakan respon yang sangat manusiawi. Mereka ingin mempercayainya.

Dengan cara yang sama, kita jatuh cinta pada kebohongan yang dikatakan orang kepada kita karena kita ingin percaya bahwa itu benar. Ini terjadi pada beberapa tingkatan dan tidak selalu terkait dengan orang-orang yang sangat dekat dengan kita. Misalnya, jika Anda memiliki pandangan atau opini politik tertentu, kemungkinan besar Anda akan mengikuti atau membaca artikel atau postingan yang mendukung keyakinan Anda. Jika seseorang mengatakan kebohongan yang mendukung keyakinan Anda, Anda lebih cenderung jatuh cinta pada kebohongan itu karena Anda ingin itu mengkonfirmasi keyakinan atau teori pribadi Anda. Ini juga berlaku dalam hubungan kita. Anda percaya bahwa cinta harus dengan cara tertentu dan karena seseorang menampilkan pola yang sesuai dengan apa yang dimaksud dengan ide cinta Anda, Anda memilih untuk mengabaikan tanda-tanda lainnya dan percaya pada kebohongan mereka.

Alasan lain kita mempercayai kebohongan adalah karena kita memiliki kepentingan pribadi dalam kebohongan. Seorang manipulator memberi Anda realitas alternatif yang Anda curigai salah tetapi karena kepentingan pribadi Anda bertentangan dengan kebenaran, Anda malah memilih untuk menerima kebohongan itu. Kepentingan pribadi mungkin bukan hanya tentang keuntungan pribadi. Bisa jadi perasaan khusus Anda tentang orang itu. Anda menyukai orang tersebut dan Anda telah menciptakan lingkaran cahaya ini di sekitar orang tersebut. Jadi, Anda lebih suka berpegang pada versi peristiwa yang tidak jelas (penipuan diri sendiri bekerja di sini) daripada menghadapi kemungkinan kenyataan bahwa orang ini mungkin lebih jahat daripada penampilannya dan bahwa motif tersembunyi mereka mungkin bukan untuk kepentingan terbaik Anda sendiri. sama sekali.

Kebohongan yang berasal dari realitas peristiwa yang berubah bukanlah satu-satunya jenis kebohongan yang dapat digunakan untuk memanipulasi kita. Ketika kita memikirkan orang yang berbohong kepada kita, kita lebih fokus pada peristiwa yang dibuat untuk kepentingan si pembohong, tetapi ada jenis kebohongan lain di luar sana yang bisa sama kejamnya jika tidak lebih dari kenyataan yang diubah. Saya mengacu pada kebohongan yang diceritakan untuk mengubah persepsi Anda tentang diri Anda sendiri. Sepanjang setiap bab dalam buku ini, saya

telah sangat menekankan bahwa kita paling rentan ketika emosi kita muncul ke permukaan. Apalagi saat emosinya sudah tidak terkendali. Ketika seorang manipulator bertemu dengan seseorang yang tampaknya stabil secara emosional, mereka tahu bahwa akan sulit untuk menerapkan pesona licik mereka pada orang seperti itu. Jadi, tindakan pertama mereka adalah melemahkan fondasi emosional orang itu.

Mereka mencari celah di baju besi pepatah orang itu dan mulai mengeksploitasinya. Katakanlah Anda biasanya orang yang percaya diri, tetapi Anda memiliki beberapa rasa tidak aman tentang tubuh Anda. Seorang manipulator ahli akan memasukkan kekhawatiran itu dan memutarnya dengan memperkuat ketakutan Anda. Ini mungkin tidak muncul sebagai penghinaan langsung, tetapi akan digunakan secara strategis untuk menyiratkan bahwa masalahnya lebih buruk daripada yang sebenarnya. Snide berkomentar tentang seberapa besar penampilan Anda hari ini hingga bagaimana Anda perlu mengurangi karbohidrat adalah petunjuk yang halus namun efektif pada masalah yang ingin mereka perkuat. Ketika Anda mulai menerima kebohongan ini, Anda akan menemukan diri Anda merenungkan masalah yang sebenarnya bukan masalah. Dan secara bertahap, tahi lalat pepatah menjadi gunung dan Anda segera terkubur di bawah rasa tidak aman yang menggerogoti kepercayaan diri Anda sampai Anda persis seperti yang diinginkan manipulator Anda. Seseorang dengan harga diri yang buruk dan kepercayaan diri yang buruk yang dapat dengan mudah dimanipulasi.

Jika kicau harga diri Anda tidak mendapatkan hasil yang diinginkan, mereka mencoba rute negatif. Memberitahu Anda bahwa Anda tidak dapat melakukan sesuatu dan menggunakan pengalaman dan emosi masa lalu Anda untuk mendukung kebohongan ini sampai Anda mempercayainya. Terkadang, yang terjadi adalah sebaliknya. Anda terbuai dalam keadaan di mana Anda merasa aman meskipun kenyataannya berbeda. Taktik ini sering digunakan ketika pelaku ingin mengambil sesuatu seperti uang atau bantuan dari Anda. Mereka menggunakan bala bantuan positif yang berakar pada kebohongan untuk memberi Anda rasa aman yang salah dan kemudian mereka menyerang. Dibutuhkan kejernihan mental dan upaya untuk melihat melalui kebohongan yang orang katakan dalam bentuk apa pun yang muncul.

MENGENAI MASA LALU

Saya telah belajar bahwa jika Anda harus meninggalkan tempat yang pernah Anda tinggali dan cintai dan di mana semua masa lalu Anda terkubur dalam-dalam, tinggalkan dengan cara apa pun kecuali dengan cara yang lambat, meninggalkannya dengan cara tercepat yang Anda bisa.
Jangan pernah berbalik dan jangan pernah percaya bahwa satu jam Anda ingat adalah jam yang lebih baik karena sudah mati. Tahun-tahun terakhir tampak aman, yang ditaklukkan, sementara masa depan hidup di awan, tangguh dari kejauhan.
Beryl Markham

Dalam perlombaan lintasan, atlet dilatih untuk tetap fokus dan membumikan diri di masa sekarang. Tidak ada melihat ke belakang secara kiasan dan harfiah. Perasaan mereka selaras dengan saat ini. Ketika balapan dimulai, semuanya tentang mereka, trek dan garis finis. Ini karena, begitu mereka mulai memperhatikan hal lain selain balapan, mereka mulai kalah dalam balapan. Bahkan dalam lari estafet di mana atlet harus melihat ke belakang dan mengambil tongkat estafet dari pasangannya, pandangan mereka segera kembali ke lintasan di depan mereka segera setelah tongkat bertukar tangan. Hidup itu seperti perlombaan dan melihat kembali ke masa lalu dapat mengalihkan perhatian dan menahan Anda untuk menjadi yang terbaik yang Anda bisa. Dan yang paling penting, gangguan semacam ini adalah jenis hal yang ingin digunakan manipulator untuk melawan Anda.

Ketika otak tidak secara aktif memicu emosi yang berasal dari ingatan, pikiran kita melakukan pekerjaan yang luar biasa untuk membawa semua emosi itu ke permukaan. Saya mencoba memikirkan cara terbaik untuk menjelaskan cengkeraman kuat masa lalu kita terhadap diri kita dan sebuah adegan dari salah satu film favorit saya mengilustrasikannya. Tanpa masuk ke plot film [Pacific Rim], izinkan saya mengatur adegan untuk Anda. Mako dan Raleigh dipasangkan untuk mencoba Jaeger [mesin yang dirancang untuk menghancurkan alien] untuk pertama kalinya dan untuk memanipulasi mesin, harus ada koneksi mental melalui apa yang mereka sebut tautan mental. Proses koneksi membawa Anda melalui serangkaian kenangan [masa lalu Anda] sebelum Anda berakar di masa sekarang. Mako's

ingatan masa lalunya begitu jelas sehingga dia terjebak di dalamnya. Hal ini menyebabkan detasemennya dari kenyataan saat ini. Detasemen ini hampir membuatnya mengaktifkan senjata nuklir yang bisa menghancurkan masa kini. Membawanya kembali kepada kita, hubungan kembali kita dengan masa lalu kita mungkin tidak begitu jelas, tetapi ancaman psikologis yang memikirkan masa lalu sama kuatnya.

Ketika kita berbicara tentang bekas luka emosional sebelumnya, kita mengeksplorasi rasa sakit/emosi yang dipicu oleh peristiwa dan fokusnya adalah pada mekanisme pertahanan biologis kita. Kita tahu bahwa otak menafsirkan tanda-tanda tertentu dari lingkungan kita sebagai ancaman dan dengan demikian, otak mengaktifkan reaksi yang tidak selalu dapat kita kendalikan. Ini agak mirip dengan itu kecuali kali ini, kami secara aktif melibatkan pengalaman negatif dengan memikirkannya secara konsisten. Dan dalam proses itu, kita melepaskan luapan emosi yang bisa membuat kita terpuruk. Psikolog menyebut ini sebagai perenungan. Sama seperti seekor kambing [atau sapi] memuntahkan makanan yang dimakannya beberapa jam sebelumnya dan mengunyahnya, kita memiliki kecenderungan untuk memuntahkan pengalaman kita dan memikirkannya.

Tapi bukan hanya masa lalu negatif yang kita pegang, terkadang masa lalu memiliki banyak kenangan positif yang memberi kita kenyamanan. Ini membuatnya sulit untuk melepaskannya. Sayangnya, mudah kecewa dengan masa lalu yang positif seperti halnya dengan masa lalu yang negatif. Kita semua mengenal seseorang dalam hidup kita yang suka menggunakan ungkapan, "masa lalu yang indah" dan kita tahu betapa memilukannya melihat mereka melekat pada sisa-sisa yang disebut hari-hari kejayaan. Anda mungkin tidak menggunakan frasa itu, tetapi kesukaan Anda pada masa lalu dapat membuat Anda dengan cepat terjebak dalam ingatan itu dan menempatkan Anda di jalan yang menghancurkan peluang Anda di masa sekarang. Tentu saja, Anda mungkin ingin berargumen bahwa jika ingatan buruk mengeruk emosi buruk, maka ingatan baik memunculkan emosi baik dan itu tidak mungkin buruk. Yang benar adalah, selama itu memutuskan Anda dari kenyataan saat ini, itu buruk. Dan inilah yang dieksploitasi oleh psikologi gelap.

Ketika Anda menjalani hidup Anda di masa lalu, Anda membuat diri Anda berakar dalam situasi yang memperlambat Anda atau menghentikan Anda untuk bergerak maju. Ketakutan adalah salah satu emosi paling kuat yang dapat diaktifkan oleh ingatan kita. Dan bukan hanya rasa takut yang terkenal terhadap boogieman [atau apa pun yang mengilhami ketakutan serius dalam diri Anda] yang membuat Anda sedih. Ketakutan akan ketidakpastian juga dapat menahan Anda. Anda mungkin berpegang pada hubungan, pekerjaan, atau gaya hidup tertentu hanya karena Anda takut dengan apa yang akan terjadi jika hal atau orang itu

sudah tidak ada lagi dalam hidupmu. Dan ketakutan itu membuat Anda tetap di sana bahkan ketika situasinya tidak ideal untuk Anda.

Ini bukan penyangkalan karena Anda menyadari kesalahan situasi. Anda baru saja memutuskan untuk fokus pada apa yang ada dan menjauhkan diri Anda atau lebih buruk, menerima apa adanya karena Anda takut akan apa yang akan/ mungkin terjadi. Dan Anda sebaiknya percaya bahwa manipulator dan penyabot dalam hidup Anda akan memanfaatkan ketakutan ini dan menggunakan kelicikan mereka untuk mengeksploitasi pengetahuan ini sampai mereka bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan. Modus operandi mereka entah bagaimana memperkuat cengkeraman masa lalu ini pada Anda dan meyakinkan Anda bahwa realitas saat ini adalah suatu keharusan. Mereka menggunakan desakan Anda untuk berfokus pada masa lalu untuk mendiskreditkan masa kini Anda dan merampas masa depan Anda. Ironi di sini adalah bahwa Anda setidaknya sebagian menyadari apa yang terjadi,

Intinya, Anda sendiri telah menciptakan ilusi tentang tidak adanya pilihan dan memberikan kendali kehadiran Anda kepada orang lain. Ini bukan untuk mengatakan bahwa melihat ke belakang sepenuhnya salah. Kaca spion dibuat khusus untuk tujuan ini. Intinya di sini adalah, jika Anda benar-benar ingin memisahkan kebenaran dari kebohongan, tetap berakar pada saat ini adalah salah satu cara untuk melakukannya. Psikolog mengatakan bahwa orang yang memikirkan masa lalu lebih mungkin mengalami depresi daripada yang lain. Depresi adalah salah satu emosi gelap yang membuat Anda rentan. Dan jika Anda benar-benar menjalani pengobatan untuk depresi, salah satu langkah untuk mengatasinya adalah dengan menelusuri kembali langkah Anda di masa lalu, menerima kenyataan situasi dan kemudian menerapkan pelajaran dari masa lalu yang ditinjau kembali sebelum melepaskannya.

Jika Anda memiliki masalah untuk melepaskan, Anda hanya perlu mengingatkan diri sendiri bahwa Anda sama sekali tidak memiliki kendali atas apa yang telah terjadi. Tidak peduli berapa banyak Anda mengunjunginya kembali dan memikirkannya, Anda tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi. Hal yang sama dapat dikatakan tentang masa depan. Ada banyak kemungkinan. Tentu, langkah-langkah yang Anda ambil sekarang dapat menentukan apa yang terjadi besok, tetapi ada terlalu banyak variabel untuk memprediksi masa depan secara akurat. Apa yang Anda miliki dan kendalikan sepenuhnya adalah apa yang Anda lakukan saat ini. Lepaskan diri Anda dari masa lalu dan dari ketakutan akan masa depan dan fokuskan perhatian Anda pada "saat ini".

OPTIMISME BUTA

Saya tidak tertarik pada optimisme buta,

Tapi saya sangat tertarik dengan optimisme yang diraih dengan susah payah. Itu mengambil kegelapan dan kemudian berkata, "itu tidak cukup".

kolomMcCann

Ketika kita mengambil tanggung jawab dalam hidup, kita melakukannya dengan penuh semangat dan antusiasme. Dan seperti segala sesuatu dalam hidup, kita menghadapi tantangan yang dapat berkisar dari rintangan ringan hingga badai yang mengamuk yang tampaknya mengarah pada kehancuran... kehancuran kita. Pada saat itu, semangat dan antusiasme Anda mungkin berkurang. Apa yang membuat Anda tidak menyerah dan membuat Anda melewati masa sulit itu adalah optimisme. Tetapi ada tingkatan yang berbeda untuk hal yang disebut optimisme ini dan tidak semuanya memiliki dampak positif yang sama dalam hidup kita. Ada semacam optimisme yang muncul untuk memutuskan Anda dari kenyataan dan jenis optimisme itu dikenal sebagai optimisme buta. Tapi sebelum kita masuk ke dalamnya, mari kita lihat aspek sifat manusia yang membuat kita ingin percaya pada hasil alternatif bahkan ketika kita menghadapi situasi yang sangat mengerikan. Sama seperti penulis kutipan di atas,

Seperti semua aspek perilaku emosional manusia, tampaknya kita hanya dirancang untuk optimis. Dan itu bukan hanya dalam menghadapi bahaya. Perilaku ini hadir dalam aktivitas sederhana kita sehari-hari. Anda memiliki produk yang mungkin beberapa hari melewati tanggal kedaluwarsa, tetapi Anda tetap memakannya dengan harapan tidak akan membahayakan Anda. Atau Anda mendekati lampu lalu lintas tepat saat lampu itu berubah warna dan alih-alih melambat hingga berhenti, Anda mempercepatnya dengan harapan dapat melewati lampu tersebut tanpa ketahuan. Atau bahkan mengambil kesempatan untuk mengajak seseorang berkencan dengan harapan mereka akan merasakan hal yang sama tentang Anda dibandingkan dengan mencekik perasaan Anda yang terbuka di lantai dengan palu godam. Ini adalah bagian dari refleks emosional Anda. Terlepas dari Hukum Murphy, Anda optimis karena Anda adalah manusia.

Namun, beberapa orang mengambil pendekatan optimis ini dalam urusan mereka terlalu jauh. Alih-alih hanya mendorong batas seperti yang saya ilustrasikan

dengan contoh di atas, mereka menaruh keyakinan mutlak pada kemungkinan bahwa hasil baik yang mereka harapkan akan lebih besar daripada kemungkinan hal-hal yang salah. Pemikiran seperti ini mengilhami perilaku sembrono yang bisa berakhir menyakitkan jika emosinya tidak dikendalikan. Menjadi optimis memiliki banyak manfaat kesehatan dan mental. Jika Anda pernah membaca buku, The Power of Positive Thinking oleh Norman Vincent, Anda pasti dilengkapi dengan informasi tentang seberapa baik pemikiran positif dapat membantu Anda. Studi medis menunjukkan bahwa orang yang optimis lebih besar kemungkinannya untuk sembuh dari penyakit yang mengancam jiwa daripada orang yang sebaliknya. Secara keseluruhan, optimisme bisa membutakan Anda.

Optimisme buta adalah bentuk penipuan diri sendiri. Dalam hal ini, Anda tidak hanya berpikir bahwa Anda memiliki peluang bagus untuk mendapatkan hasil positif yang diinginkan. Anda telah menipu diri sendiri dengan berpikir bahwa segala sesuatunya akan berjalan seperti yang Anda harapkan dan karena mereka mengandalkan sisi positif dari situasi tersebut, mereka tidak mengambil langkah apa pun untuk melindungi diri mereka sendiri jika terjadi kesalahan karena mereka bahkan tidak menghibur setiap gagasan negatif. Ketika Anda dibutakan oleh optimisme, Anda memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk merasionalisasi dan menjelaskan realitas situasi. Bahkan ketika Anda dihadapkan dengan gawatnya situasi, optimisme buta Anda mencegah Anda mengambil tindakan apa pun yang akan mengurangi hasil negatif.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, kita jatuh cinta pada kebohongan karena kita menginginkannya. Optimisme buta adalah semacam kebohongan yang juga berhasil menjauhkan kita dari kenyataan. Anda mendapati diri Anda menghadapi kebohongan secara langsung, tetapi mungkin karena menerima kenyataan bahwa orang atau situasi ini tidak seperti yang terlihat atau tampak mungkin terlalu menyakitkan, kami menyalakan sakelar optimisme satu tingkat lebih tinggi. Kebutuhan kita untuk ingin percaya bahwa orang tidak seburuk mereka membuat kita menyerah pada tuntutan yang berdampak negatif pada kita. Jadi, kami mengganti insting negatif itu dengan reaksi cerah langsung dari halaman buku optimisme buta. Dan sering kali, kita melakukan ini karena kita ingin merasa nyaman dengan situasi atau tentang orang tersebut.

Optimisme buta memengaruhi kemampuan Anda untuk secara akurat menilai jebakan dan area masalah dalam situasi apa pun. Ini menempatkan Anda dalam kondisi mental di mana Anda hampir berjalan di atas awan dan memberi Anda rasa aman yang salah. Anda merasa tak terkalahkan terhadap risiko dan gagal mengambil tindakan pencegahan. Sisi positif dari optimisme buta adalah Anda lebih mungkin mengambil risiko daripada kebanyakan orang. Di dalam

bisnis, orang-orang yang optimis buta biasanya termasuk dalam kategori pengadopsi awal. Ketika sebuah produk baru memasuki pasar, sementara yang lain sibuk menghitung risiko dan mencoba menilai peluang mereka, orang-orang ini terjun terlebih dahulu. Banyak bisnis baru mengandalkan orang-orang seperti ini.

Dalam kehidupan sehari-hari, optimisme buta menciptakan keterpisahan yang berbahaya dari kenyataan. Ini seperti orang yang bangun di pagi hari dan memutuskan ingin terjun payung. Tanpa memikirkan ketinggian, kondisi cuaca, atau lanskap, dia hanya memasang parasut dan menyelam. Peluang mereka mengenai batu sebelum mereka dapat menggunakan parasutnya sama tingginya dengan mencapai tanah dalam keadaan utuh. Tetapi mereka memilih untuk mempersiapkan hanya kenyataan yang bersedia mereka terima. Anda tidak dapat berurusan dengan orang dengan cara yang sama dan tidak mengharapkan semacam reaksi negatif. Ada ketidaktahuan dan kemudian ada kemauan untuk melihat bahaya di depan dan memilih untuk tidak melakukan apa-apa. Tidak masalah apakah orang ini adalah sahabat Anda, ibu Anda, atau pasangan Anda. Jika Anda melihat tanda-tanda yang bisa menyiratkan sesuatu yang lain sedang bekerja, berharap dan berharap bahwa Anda salah tidak akan melindungi Anda jika Anda benar. Tentu, itu mungkin untuk sementara menjaga hubungan itu di tempat yang baik, tetapi dalam jangka panjang, bahkan itu juga akan hancur. Melepas penutup mata akan mengharuskan Anda jujur pada diri sendiri.

Ada pepatah umum yang mengatakan bahwa kebenaran itu pahit. Saya berharap saya bisa mengatakan bahwa ini tidak terjadi. Ketika menyangkut hubungan Anda dengan orang-orang, pahit adalah pernyataan yang meremehkan dalam deskripsi kebenaran. Menghadapi kenyataan situasi dapat melahirkan rasa sakit yang tidak pernah Anda bayangkan dan untuk sementara waktu, itu akan menyakitkan. Dalam situasi di mana emosi Anda dimanfaatkan, Anda tidak dapat mengubur kepala Anda di pasir karena Anda tidak ingin menghadapi kenyataan dari pengalaman Anda. Bahkan wahyu bertahap tidak membantu. Yang perlu Anda lakukan adalah melepas plester dan menghadapi emosi dengan jujur. Kebenaran itu menyakitkan tetapi itu juga akan membebaskan Anda. Anda hanya perlu mengingatkan diri sendiri bahwa semua rasa sakit ini adalah bagian dari proses dan rasa sakit itu membawa Anda selangkah lebih dekat ke penyembuhan.

SIKLUS KEJAHATAN

Begitu Anda percaya bahwa segala sesuatunya permanen, Anda terjebak di dunia tanpa pintu.
Kejadian P. Orridge

Empat tembok yang memenjarakan kita dalam jaringan penipuan adalah kebohongan yang kita katakan pada diri kita sendiri, kebohongan yang orang lain katakan kepada kita, memikirkan masa lalu dan optimisme buta. Masing-masing dari mereka adalah aspek dari realitas palsu yang menjebak kita dan dengan sendirinya, mereka dapat memiliki dampak yang mengerikan pada kita, tetapi ketika Anda memiliki semua elemen yang bekerja bersama, hasilnya dapat menghancurkan. Orang-orang yang telah melarikan diri atau menjalani kehidupan di mana mereka dimanipulasi tanpa henti dapat mengidentifikasi setidaknya 3 elemen ini di tempat kerja ketika manipulasi berada pada puncaknya.

Seperti semua bentuk penipuan, itu dimulai dengan kebohongan. Kebohongan tidak mudah terlihat pada awalnya. Mungkin, pada tingkat naluriah, Anda merasa ada sesuatu yang tidak beres, tetapi hampir tidak ada yang konkret untuk mendasarkan perasaan Anda, jadi Anda memutuskan untuk berbohong. Keputusan untuk pergi dengan kebohongan tidak selalu terjadi dengan sendirinya. Anda tidak hanya menerima kebohongan. Pada tingkat pribadi, Anda harus meyakinkan diri sendiri untuk mempercayai kebohongan dan ini biasanya mengharuskan Anda membohongi diri sendiri. Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa itu tidak seburuk kelihatannya. Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa orang ini tidak punya alasan untuk berbohong kepada Anda. Pada dasarnya, Anda mengatakan pada diri sendiri apa pun yang Anda butuhkan untuk meyakinkan diri sendiri bahwa insting Anda salah. Untuk membantu memberikan substansi pada kebohongan yang Anda katakan pada diri sendiri, Anda memberikan ekspektasi yang tidak realistis dengan kedok optimis. Optimisme ini semakin merusak penilaian Anda yang lebih baik dan membuat Anda bahkan lebih rentan daripada sebelumnya. Dan untuk menghilangkan keraguan, Anda memanfaatkan pengalaman masa lalu untuk memvalidasi pilihan Anda saat ini dan dari sana segalanya menjadi menurun. Situasinya tidak selalu seperti ini. Terkadang, yang satu datang sebelum yang lain, tetapi tujuannya sama. Untuk menjebak dan menipu Anda. tapi tujuannya sama. Untuk menjebak dan menipu Anda. tapi tujuannya sama. Untuk menjebak dan menipu Anda.

Ketika siklus ini dimainkan, manipulator menjadi dalang dan Anda menjadi boneka. Senar yang mereka gunakan untuk menarik Anda akan menjadi emosi Anda. Mereka menyentak Anda untuk melakukan penawaran mereka.

Sekarang penting untuk diingat bahwa kemampuan seseorang untuk berhasil memanipulasi orang lain tidak membuat mereka menjadi perencana utama yang jahat. Peristiwa-peristiwa ini sering bermain dengan urutan alami. Ketika Anda meninggalkan sesuatu yang berharga di luar rumah Anda dan seorang pencuri datang dan menggeseknya, Anda tidak dapat mengatakan bahwa dia merencanakan kejadian tersebut. Secara alami, orang-orang ini telah mempersiapkan diri untuk menjadi pengambil. Apakah mereka mendapat persetujuan dari pemiliknya atau tidak, mereka cenderung untuk hanya mengambil terutama ketika itu diletakkan di sana untuk mereka. Dalam nada yang sama, seorang manipulator cenderung mengubah emosi orang lain melawan mereka untuk bekerja demi keuntungan pribadi mereka sendiri. Emosi bagi seorang manipulator seperti tongkat sihir bagi seorang pesulap. Dan mereka menggunakan ini untuk keuntungan mereka.

Ada spektrum emosi yang luas yang dialami rata-rata manusia. Dan mengetahui bahwa emosi adalah alat yang digunakan manipulator untuk mengeksploitasi kita mungkin membuat Anda ingin secara naluriah mematikan emosi Anda. Dan saya bisa berhubungan dengan garis pemikiran itu. Tetapi kenyataannya, mematikan emosi Anda bisa memiliki efek negatif yang merugikan. Sebagai permulaan, mematikan emosi Anda dapat menyebabkan Anda mencoba mencari pelarian di tempat lain seperti obat-obatan dan alkohol yang memberi Anda ilusi tidak merasakan padahal sebenarnya, itu memperkuat perasaan Anda. Selain itu, pilihan untuk mematikan emosi Anda [jika hal seperti itu mungkin] berarti tidak mengalami hal-hal yang baik juga. Karena, saat Anda ingin menyingkirkan emosi negatif seperti keserakahan, kemarahan, dan kesedihan, Anda juga ingin mengalami kegembiraan, kebahagiaan, dan kedamaian. Emosi adalah beberapa hal yang membuat keberadaan kita sebagai manusia menjadi lebih berharga dan menghilangkan emosi tersebut sama saja dengan hidup di dunia tanpa warna. Alih-alih mencoba mematikan emosi-emosi ini, kita dapat mengerahkan lebih banyak kendali atas mereka dan menggunakannya untuk membantu kita tumbuh sebagai individu.

Dan ini membawa kita ke topik penting berikutnya. Kontrol. Sementara manipulator bekerja dengan emosi kita melawan kita, senjata terbesar mereka adalah membuat kita percaya bahwa kita tidak memiliki kendali. Ilusi besar ini membuat kita berpikir bahwa kita tidak berdaya dan tidak berdaya dan tidak ada yang bisa kita lakukan untuk mengatasinya. Tetapi jika Anda membaca bagian buku ini, jika Anda kembali ke awal, Anda akan menyadari sesuatu yang sangat menarik. Denominator umum dalam semua ini adalah Anda dan agar rencana mereka berhasil, diperlukan beberapa bentuk persetujuan dari Anda. Saya tidak mengatakan bahwa apa yang telah atau sedang terjadi pada Anda adalah kesalahan Anda. Tidak, jauh dari itu. Semua saya

coba katakan adalah bahwa Anda tidak tak berdaya seperti yang terlihat. Salah satu alasan saya menulis buku ini adalah untuk membantu mereka yang berada di bawah pengaruh psikologi gelap untuk melarikan diri dan mengatasi cengkeramannya. Dan langkah pertama untuk mencapai ini adalah merangkul kekuatan yang Anda miliki. Emosi Anda dapat membuat Anda rentan, tetapi dengan penerapan pengetahuan yang tepat, emosi Anda dapat sama-sama menjadi sekutu terbesar Anda dalam pertempuran ini.

Anda punya pilihan dan Anda punya suara. Jangan biarkan siapa pun meyakinkan Anda sebaliknya. Dalam bab berikutnya, kita akan melihat secara mendalam untuk membebaskan diri dari keseluruhan. Saat ini, saya ingin Anda melihat ke dalam seolah-olah Anda sedang melihat ke cermin. Rangkullah emosi Anda. Ketakutan, kemarahan, rasa sakit. Ini semua adalah bagian dari Anda. Ini mungkin tidak melukiskan gambar yang sempurna, tetapi untuk sesaat, letakkan harapan Anda untuk kesempurnaan di rak. Alih-alih fokus pada apa yang Anda rasakan saat ini. Apakah emosi itu baik atau buruk, buatlah pilihan untuk menginginkan yang lebih baik bagi diri Anda sendiri. Langit tidak akan terbuka, tidak akan ada musik surgawi yang diputar di suatu tempat di surga dan situasi Anda tidak akan berubah dalam semalam. Sebaliknya, segala sesuatunya mungkin harus menjadi lebih buruk sebelum menjadi lebih baik. Tetapi ketika Anda membuat pilihan ini, Anda secara mental mempersiapkan diri Anda untuk apa yang akan datang.

Dan jika Anda membutuhkan alasan yang lebih nyata untuk mendorong pergolakan mendadak ini dari apa yang telah Anda terima sebagai zona nyaman Anda, ingatkan diri Anda bahwa Anda adalah alasan yang cukup untuk hal ini terjadi. Anda berhak mendapatkan yang lebih baik, pendapat Anda penting dan tidak ada orang lain yang lebih berkuasa dan lebih berperan dalam mempengaruhi perubahan yang Anda inginkan ini selain Anda. Sampai saat ini, Anda telah memperhatikan orang lain. Anda menyesuaikan kebutuhan Anda agar sesuai dengan harapan orang lain, Anda mengesampingkan rasa diri Anda pada orang lain untuk mengakomodasi kebutuhan orang lain dan untuk waktu yang lama, Anda telah tinggal di rak belakang dan terdepresiasi nilainya. Tapi tidak lagi. Sekaranglah saatnya untuk memperhatikan kepentingan Anda sendiri dan tidak ada rasa malu dalam hal itu. Suara negatif atau manipulator dalam hidup Anda ingin mengatakan bahwa Anda egois. Lawan kebohongan yang jelas ini dengan kebenaran. Kenyataannya adalah bahwa kemampuan Anda untuk peduli dan memperhatikan orang lain dimulai dengan pilihan untuk menjaga diri sendiri terlebih dahulu. Oleh karena itu, menjadi "egois" saat ini adalah langkah terbaik yang dapat Anda ambil untuk menjadi tidak mementingkan diri sendiri.

BAGIAN LIMA:

HOWTO BREAK FREE

MENERIMA BAHWA ANDA MEMILIKI MASALAH

Sering kali, ini bukan tentang menjadi orang baru,
tapi menjadi orang yang seharusnya,
dan sudah tetapi tidak tahu bagaimana menjadi.
Heath L. Buckmaster

Seringkali, kita lebih memikirkan pendapat orang lain. Tentang bagaimana dunia melihat kita atau bagaimana kita ingin dunia melihat kita. Tren gaya hidup zaman sekarang ini memiliki slogan tersendiri, “palsu sampai berhasil”. Pendekatan hidup seperti ini menyebabkan kita memiliki hubungan yang cepat dan longgar dengan kenyataan. Kita begitu terjebak dalam berpura-pura sehingga kita tidak dapat melepas topeng bahkan ketika kita sendirian dengan diri kita sendiri. Bentuk penipuan diri ini dapat tertanam begitu dalam dalam hidup kita sehingga suatu hari kita mungkin terbangun dan menemukan diri kita dalam situasi yang sangat bertentangan dengan kenyataan palsu yang telah kita upayakan dengan susah payah untuk dipertahankan dan terkadang mengejutkan kita sampai ke inti kita. Jika kita harus benar-benar jujur, kita tidak selalu lengah dengan kebohongan yang dikatakan kepada kita. Pada tingkat tertentu, kita tahu. Yang membuat kita lengah adalah seberapa banyak kita terluka karenanya. Dan rasa sakit inilah yang membuat kita menghindar dari masalah sejak awal. Untuk membebaskan diri, langkah pertama adalah menghadapi situasi dan mematahkan semua ilusi. Anda tidak dapat melangkah lebih jauh jika Anda tidak menghancurkan ilusi yang mengelilingi Anda. Bekali diri Anda dengan pengetahuan bahwa Anda memiliki pilihan. Kemudian buatlah pilihan sadar untuk melihat segala sesuatu apa adanya. Kesepakatan yang tampaknya terlalu bagus untuk menjadi kenyataan mungkin sebenarnya hanya itu... terlalu bagus untuk menjadi kenyataan.

Selanjutnya, percaya insting Anda. Ada kalanya kebohongan telah dibuat dengan sangat ahli sehingga tampak benar. Tetapi pada beberapa tingkat naluriah, Anda dapat merasakan ketidakseimbangan antara apa yang seharusnya, apa yang ada, dan apa yang diproyeksikan kepada Anda. Mungkin tidak ada tanda-tanda fisik yang menunjukkan bahwa ada sesuatu yang salah, tetapi Anda memiliki perasaan bahwa ada sesuatu

Meleset. Di saat seperti itu, mudah untuk mengabaikan perasaan itu dan mengikuti apa yang diperintahkan. Anda mungkin tidak ingin terlihat kasar atau dianggap tidak sopan, jadi, Anda menyerah dan mengabaikan suara hati itu. Belajar mempercayai insting Anda membutuhkan latihan dari waktu ke waktu. Anda mulai dengan melatih diri Anda pada hal-hal kecil dan sederhana. Mungkin Anda akan meninggalkan rumah dan Anda mendapat dorongan untuk masuk kembali dan memeriksa sesuatu. Atau mungkin, Anda baru saja memikirkan seseorang dan merasa perlu untuk menelepon mereka. Ini adalah contoh kecil dan mungkin tidak menghasilkan hasil yang besar, tetapi itu membangun kepercayaan diri Anda pada naluri Anda sehingga ketika situasi konsekuensi yang sebenarnya muncul, Anda lebih mampu membedakan apa yang dikatakan naluri Anda dan bertindak berdasarkan itu. Jika Anda sudah berada dalam situasi dan tidak punya waktu untuk melatih kemampuan Anda mempercayai naluri Anda, Anda tidak harus kehilangan harapan. Naluri Anda ada untuk melindungi kepentingan terbaik Anda. Dan selama Anda masih hidup, Anda memiliki naluri yang ingin membantu Anda tetap hidup. Dalam situasi ini, Anda hanya ingin keluar darinya. Jadi, apa yang dikatakan insting Anda?

Pertanyaan itu akan membawa Anda ke langkah berikutnya. Ajukan pertanyaan yang tepat. Mulailah dengan diri Anda sendiri. Cobalah untuk mencari tahu mengapa Anda merasa seperti itu. Lihatlah situasi Anda saat ini, cari tahu mengapa Anda tidak lagi puas dengan apa yang Anda rasakan. Tanyakan pada diri sendiri mengapa Anda merasakan hal yang Anda rasakan dan lihat apakah Anda bisa lebih spesifik tentang perasaan Anda. Saya memang mengatakan bahwa emosi membuat Anda rentan, tetapi mereka juga dapat bertindak sebagai panduan ketika Anda merasa tersesat. Ketika Anda tidak dapat memberikan jawaban yang Anda cari dengan memuaskan, lihatlah ke luar diri Anda. Melihat ke luar diri Anda tidak selalu berarti Anda harus menghadapi pemangsa meskipun pada akhirnya mungkin sampai pada hal ini. Saya tidak menyarankan untuk langsung mengambil rute langsung karena Anda akan memberikan kesempatan kepada pelaku untuk mengajukan pembelaan yang dapat mengaburkan penilaian Anda lebih jauh dan tidak memberi Anda hasil yang Anda inginkan. Itu juga bisa memberi tahu orang itu bahwa Anda mungkin menyukainya. Ini mungkin mengaktifkan respons melawan atau lari mereka sendiri. Sebaliknya, lihatlah orang-orang dalam lingkaran kepercayaan Anda. Mengingat bahwa Anda saat ini sedang mencoba untuk menavigasi melalui situasi yang melibatkan pelanggaran kepercayaan, mungkin sulit untuk tiba-tiba memutuskan siapa yang harus dipercaya. Jika Anda benar-benar khawatir tentang itu, pergilah ke seseorang yang memiliki sedikit atau tidak ada kepentingan pribadi dalam persamaan. Seseorang yang tidak berhubungan langsung dengan Anda atau orang yang terlibat mungkin yang terbaik. Orang-orang ini lebih cenderung jujur kepada Anda. mungkin sulit untuk tiba-tiba memutuskan siapa yang harus dipercaya. Jika Anda benar-benar khawatir tentang itu, pergilah ke seseorang yang memiliki sedikit atau tidak ada kepentingan pribadi dalam persamaan. Seseorang yang tidak berhubungan langsung dengan Anda atau orang yang terlibat mungkin yang terbaik. Orang-orang ini lebih cenderung jujur kepada Anda. mungkin sulit untuk tiba-tiba memutuskan siapa yang harus dipercaya. Jika Anda benar-benar khawatir tentang itu, pergilah ke seseorang yang memiliki sedikit atau tidak ada kepentingan pribadi dalam persamaan. Seseorang yang tidak berhubungan langsung dengan Anda atau orang yang terlibat mungkin yang terbaik. Orang-orang ini lebih cenderung jujur kepada Anda.

Ketika Anda mengajukan pertanyaan, hal penting berikutnya adalah mendengarkan jawabannya. Ini mungkin terdengar agak tidak percaya karena ya, Anda akan mendengarkan jawabannya. Kenyataannya adalah bahwa penipuan diri kita dapat menyebabkan kita menjadi selektif tentang tanggapan yang kita dapatkan. Kita mengatakan pada diri sendiri bahwa kita mendengarkan, tetapi kita hanya benar-benar memperhatikan jawaban yang ingin kita dengar, bukan jawaban yang sebenarnya kita dapatkan. Anda mungkin telah menghancurkan ilusi di sekitar Anda, tetapi masih ada bagian dari diri Anda yang melekat pada kenyamanan yang dibawa oleh ilusi itu. Rasa sakit menghadapi kenyataan situasi akan menghalangi Anda untuk mendengar jawaban sebenarnya atas pertanyaan yang Anda ajukan. Mendengarkan yang sebenarnya membutuhkan rasa keterpisahan, tetapi kali ini tidak dari kenyataan. Anda perlu melepaskan diri dari emosi Anda.

Pemisahan Anda dari emosi kami akan membawa Anda ke langkah berikutnya yaitu memproses informasi baru secara logis. Bertindak secara tidak rasional dapat memperumit situasi lebih dari yang sudah ada. Membiarkan semua emosi mendidih dan muncul ke permukaan membuat strategi keluar Anda menjadi lebih sulit. Bagian irasional Anda ketika dihadapkan dengan kebenaran mungkin ingin Anda membiarkan semuanya masuk neraka. Kemarahan Anda yang dibenarkan dengan benar dapat memacu Anda untuk mengambil langkah-langkah yang membantu menenangkan emosi Anda dalam jangka pendek. Namun dalam jangka panjang, Anda mungkin akan menyesali tindakan tersebut. Saya tidak mengatakan Anda harus menyangkal emosi Anda, saya mengatakan jangan bertindak berdasarkan emosi itu. Tangani situasinya terlebih dahulu dan kemudian emosi Anda nanti.

BERTINDAK CEPAT

Yang penting adalah tindakannya, bukan buahnya.

Anda harus melakukan hal yang benar. Ini
mungkin tidak dalam kekuatan Anda,
mungkin tidak dalam waktu Anda bahwa akan ada buah apapun.
Tapi itu tidak berarti Anda berhenti melakukan hal yang benar. Anda
mungkin tidak pernah tahu apa hasil dari tindakan Anda.
Tetapi jika Anda tidak melakukan apa-apa, tidak akan ada hasil.

Mahatma Gandhi

Anda telah menghadapi kenyataan dari situasi Anda dan itu biasanya bagian tersulit. Namun, itu tidak berakhir di situ. Anda tidak dapat berharap bahwa situasinya akan hilang dengan sendirinya. Ingat, Anda punya pilihan dalam hal ini. Bahkan kelambanan Anda adalah pilihan yang disengaja yang telah Anda buat dan seperti yang Mahatma Gandhi katakan, jika Anda tidak melakukan apa-apa, tidak akan ada hasil. Membebaskan diri dari jaringan penipuan mungkin akan menggembirakan pada awalnya sampai Anda harus menghadapi luapan emosi setelahnya. Intensitas emosi yang dialami dapat menyebabkan kita ingin melakukan penyangkalan. Dan ini adalah proses yang normal. Dalam lima tahap kesedihan, tahap pertama adalah penyangkalan. Semakin Anda menunda mengambil tindakan, semakin dalam dan cepat penolakan Anda terjadi. Dan ketika penolakan terjadi, ada kemungkinan yang sangat tinggi bahwa Anda akan kembali ke lingkaran setan yang menjadi ciri tahap kehidupan Anda ini. Hindari ini dengan mengambil tindakan segera sekarang. Tidak harus sesuatu yang besar. Sesuatu yang sederhana seperti memberi tahu teman dekat Anda tentang realitas situasi dapat menggerakkan serangkaian peristiwa yang pada akhirnya akan membebaskan Anda.

Setelah membuat pilihan untuk bertindak, Anda harus tahu bahwa kain ilusi terbuat dari bahan yang lebih keras daripada kaca. Sementara saya menggunakan istilah "menghancurkan ilusi Anda", apa yang sebenarnya terjadi adalah pemisahan fakta secara bertahap dari fiksi. Dengan emosi Anda di gigi tinggi, ilusi mungkin bekerja kembali ke hati Anda dengan menggunakan fragmen emosi Anda untuk memperbaikinya. Ketika seorang pembohong terjebak dalam kebohongan, dia mungkin berusaha merekrut orang lain untuk menegakkan kebohongan itu ketika mereka merasa tidak lagi memiliki kendali.

Anda. Pasangan penipu yang baru saja memutuskan hubungan dengan Anda pada saat ini akan berusaha menggunakan hubungan timbal balik lainnya dalam hidup Anda untuk memengaruhi Anda agar berubah pikiran. Orang yang mereka gunakan mungkin tidak sejalan dengan mereka. Mereka mungkin hanya dimanipulasi untuk melakukan hal-hal yang mereka lakukan. Pembohong tidak masalah menggunakan teman, keluarga, bahkan pemuka agama untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Anda harus membela pilihan yang telah Anda buat dan memutuskan untuk menyelesaikannya.

Ketika taktik untuk memanipulasi Anda melalui orang lain gagal, hal berikutnya yang mereka lakukan adalah menggunakan metode lama mereka yang memanfaatkan emosi Anda sendiri. Dalam situasi perceraian, pasangan menggunakan kekhawatiran emosional pasangan mereka untuk anak mereka untuk menyeret mereka ke bawah. Ancaman seperti jika Anda pergi, Anda tidak akan pernah melihat anak-anak lagi digunakan. Dalam urusan bisnis, biasanya ada ancaman tersirat untuk memutuskan hubungan dengan orang lain tanpa bentuk pembayaran apa pun. Ini adalah upaya terakhir dari manipulator untuk mencoba mengendalikan korbannya. Mereka tahu bahwa karakter mereka tidak lagi efektif dan merasa terancam kehilangan kendali, mereka menggunakan permainan kekuatan seperti ini untuk mencoba menang. Permainan kekuasaan biasanya melibatkan bentuk pemerasan mulai dari hal-hal kecil hingga rahasia mendalam yang dipercayakan kepada mereka ketika hubungan itu baik.

Pada titik ini, tindakan mereka mungkin membuat Anda terpojok sehingga Anda ingin menyerang dan bereaksi. Saya sangat menyarankan terhadap ini. Anda akan membutuhkan logika dan naluri Anda jika Anda ingin keluar dari ini tanpa cedera. Meskipun, kebenaran situasinya adalah ketika Anda menemukan bahwa Anda telah dibohongi secara konsisten, Anda menjadi terluka secara emosional sehingga pertanyaan untuk membiarkan situasi tanpa cedera menjadi bisu. Namun, prioritas harus diberikan untuk mengambil rute yang memungkinkan Anda meninggalkan situasi beracun itu tanpa merugikan diri sendiri lebih jauh. Secara emosional, Anda ada di mana-mana. Kemarahan, kemarahan, sakit hati, dan kekecewaan hanyalah puncak gunung es. Tapi Anda perlu berpikir logis. Jauhkan kepala Anda di atas air dan waspada.

Mereka mengatakan bahwa binatang lebih berbahaya ketika merasa terpojok. Bagi manusia, itu lebih buruk. Ketika seseorang terperangkap dalam jaring penipuan yang mereka buat sendiri, mereka ingin melakukan segalanya untuk melindungi diri mereka sendiri. Pada saat itu, insting egois mereka untuk menjaga diri mereka tetap terlindungi mulai meningkat dan mereka bersedia melakukan apa saja untuk menghindarinya.

menghadapi konsekuensi dari tindakan mereka. Seperti halnya sifat manusia, tidak mungkin untuk memprediksi sejauh mana mereka bersedia pergi untuk menghindari hal ini. Jadi, daripada melambaikan agenda Anda untuk membawa mereka ke pengadilan di hadapan mereka, prioritas Anda harus memastikan bahwa Anda aman. Jika memungkinkan, saya akan merekomendasikan pemisahan fisik meskipun itu sementara dari orang yang Anda rasa memanipulasi Anda. Ini tidak hanya membantu memberi Anda ruang untuk berpikir jernih, tetapi juga membantu melemahkan cengkeraman mereka terhadap Anda. Karena berada dalam kedekatan yang sama terutama jika mereka berada di wilayah mereka sendiri dapat membuat Anda lebih rentan terhadap lebih banyak manipulasi.

Banyak pembohong dan manipulator menyalakan pesona mereka ketika mereka tertangkap. Mereka akan tampak sangat menyesal, meminta maaf, dan bahkan mungkin berusaha keras untuk meyakinkan Anda tentang penyesalan mereka. Tapi jangan tertipu karena ini bisa jadi hanya tindakan lain dan taktik lain untuk memanipulasi Anda agar mengambil tindakan yang tidak terlalu drastis yang mungkin tidak menguntungkan mereka. Jika Anda merasa tekad Anda melemah, setidaknya keluarlah. Tindakan itu sendiri dapat membuat perbedaan.

DAPATKAN BANTUAN CEPAT

Cara terbaik untuk tidak merasa putus asa adalah bangkit dan melakukan sesuatu. Jangan menunggu hal-hal baik terjadi pada Anda. Jika Anda pergi keluar dan membuat beberapa hal baik terjadi, Anda akan mengisi dunia dengan harapan, Anda akan mengisi diri Anda dengan harapan.

Barak Obama

Ketika Anda menemukan diri Anda terjebak oleh manipulasi orang lain, salah satu emosi yang akan Anda alami adalah kebingungan. Ini berkontribusi untuk mengaburkan pemikiran rasional Anda dengan rasa tidak berdaya. Pada titik ini, Anda bahkan mungkin mempertanyakan realitas apa yang Anda hadapi. Jika Anda terus menyimpan keraguan ini, itu akan mengarah pada penyangkalan. Anda mungkin ingin menyimpulkan bahwa Anda telah salah memahami seluruh situasi. Bahwa Anda salah menafsirkan hal-hal tertentu dan sampai pada kesimpulan yang salah. Pemikiran seperti ini akan mendorong kembali ke tangan manipulator. Tahan keinginan untuk menyerah dengan mendapatkan pendapat kedua. Dalam krisis kesehatan, orang pergi ke dokter lain untuk mendapatkan pendapat kedua. Ini untuk menghilangkan sedikit keraguan yang mungkin Anda miliki tentang diagnosis pertama dan menegaskan pengobatan terbaik untuk Anda. Dengan cara yang sama, mendapatkan pendapat orang lain dapat membantu Anda memahami kebenaran situasi dan apa langkah Anda selanjutnya. Ingatlah, lebih baik pergi ke seseorang yang telah membuktikan berkali-kali bahwa mereka memiliki minat terbaik Anda.

Sekarang setelah Anda memiliki konfirmasi yang Anda butuhkan, jangan mencoba untuk mengambil tantangan sendiri. Situasinya mungkin bukan sesuatu yang Anda ingin orang lain ketahui selain diri Anda sendiri. Anda mungkin khawatir bahwa orang akan menyebut Anda mudah tertipu karena berada di tempat Anda sekarang. Yang benar adalah bahwa mereka mungkin akan melakukannya. Tapi mereka berhak atas pendapat mereka sendiri. Jangan biarkan rasa takut akan apa yang orang katakan merusak kesempatan Anda untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik bagi diri Anda sendiri. Anda tidak perlu membuktikan apa pun kepada siapa pun kecuali diri Anda sendiri. Dunia dapat memikirkan apa yang ingin mereka pikirkan. Saat ini, prioritas Anda adalah keluar dari situasi dan bertahan cukup untuk berkembang. Kebohongan mungkin kecil dan kecil, tetapi ketika disuruh dengan tujuan melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan, itu menyakitkan. Itu membuatmu mempertanyakan segalanya tentang

diri sendiri dan membangkitkan pertempuran internal ini. Anda seharusnya tidak mengobarkan api pertempuran ini dengan melemparkan pendapat orang-orang yang tidak tahu apa artinya berjalan di sepatu Anda. Jika Anda membutuhkan sedikit bantuan ekstra, raihlah dan bersedialah menerimanya. Jika Anda dapat menangani situasinya sendiri, silakan lakukan. Pastikan saja bahwa keputusan apa pun yang Anda ambil, tujuannya adalah untuk mengeluarkan Anda dan tidak memasukkan Anda ke dalam buku-buku bagus orang lain. Anda pantas mendapatkan lebih dari itu.

Ketika Anda memiliki bantuan yang Anda butuhkan, langkah selanjutnya adalah menghadapi pelaku. Saya sarankan Anda memilih adegan atau lokasi untuk ini. Pilih tempat yang Anda tahu memberi Anda keunggulan. Ini akan membutuhkan perencanaan yang matang dari pihak Anda. Jika pelakunya ada di dunia maya, Anda harus melibatkan polisi dan otoritas terkait terutama jika orang tersebut menipu uang Anda. Lakukan investigasi awal Anda sendiri. Ada aplikasi perangkat lunak yang menjalankan pengenalan wajah di situs media sosial populer seperti Instagram dan Facebook. Cari petunjuk tentang identitas asli orang tersebut dalam percakapan yang Anda lakukan dan hanya jika Anda dipersenjatai dengan cukup bukti barulah Anda menghadapinya. Jika konfrontasi terjadi sebelum Anda memiliki bukti, Anda berisiko menakuti mereka dan mengirim mereka ke tempat persembunyian mereka. Tentu saja,

Ketika seseorang yang tinggal di dekat Anda, hal-hal mungkin harus dilakukan secara berbeda. Jika Anda takut akan hidup kami dengan cara apa pun, tolong jangan hadapi orang ini sendirian. Dalam hubungan yang kasar, yang terbaik adalah menghindari konfrontasi sepenuhnya. Cukup menawar waktu Anda dan cari peluang terbaik untuk melarikan diri. Jangan menyerah pada tuntutan tentang "satu percakapan terakhir". Dan jika Anda harus menyetujui pertemuan seperti ini, pastikan Anda tidak sendirian. Beri tahu orang-orang yang peduli dengan Anda dan minta setidaknya satu orang hadir selama rapat ini. Keamanan Anda adalah prioritas. Jika Anda berada dalam situasi yang kasar, inilah yang saya sarankan untuk Anda lakukan;

1. Hubungi organisasi lokal yang melayani korban pelecehan di daerah Anda. Ini mungkin langkah terbaik dan paling penting yang akan diambil karena mereka memiliki profesional yang ada untuk membimbing Anda dan menasihati Anda tentang tindakan Anda selanjutnya.

2. Keluarlah selagi bisa. Jangan menunggu bayaran besar itu, saat yang tepat atau peristiwa penting. Ketika Anda mendapatkan kesempatan, ambil dan gunakan. Hadapi akibatnya nanti. Dan jika kesempatan itu tidak muncul dengan sendirinya, buatlah rencana keselamatan yang akan menuntun Anda pada pelarian. Lakukan semua yang Anda bisa untuk tetap hidup dan segera setelah momen itu muncul, hentikan itu.

Setelah menghadapi pelaku dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk meninggalkan situasi, Anda harus segera memulai proses penyembuhan. Tidak masalah skala dan gravitasi yang membuat Anda terluka, dimanipulasi, atau disalahgunakan. Anda harus bisa melewatinya dan menunggu waktu untuk "menyembuhkan" luka Anda membutuhkan lebih dari sekadar duduk di sofa dan menghidupkan kembali masa lalu. Waktu akan memberi Anda jarak yang cukup jauh dari pengalaman Anda, tetapi jika Anda telah belajar sesuatu dari buku ini, faktanya luka emosional hampir tidak pernah sembuh. Jika Anda tidak melakukan sesuatu tentang hal itu, keropeng yang tidak sehat dapat terbentuk di atas luka yang membuat Anda sama rentannya jika tidak lebih dari ketika Anda menjalani pengalaman itu. Bicaralah dengan konselor, pergi ke terapi, apa pun yang Anda pilih, ambil peran aktif dalam memfasilitasi proses penyembuhan. Itu tidak akan terjadi dalam semalam,

JANGAN TUTUP

Bukan skandal orisinal yang membuat orang paling bermasalah

...itu adalah upaya menutup-nutupi.

Tom Petri

Mengalami sesuatu yang mencoba dan traumatis seperti hidup dengan kebohongan seseorang yang Anda percaya dapat memiliki efek psikologis yang mendalam. Ketika saya memulai buku ini, tujuan saya adalah membantu orang menyaring kebohongan di lingkungan mereka sehari-hari dan hidup di atas manipulasi orang lain. Seluruh fokus buku ini adalah 80% untuk membantu melihat ke dalam dan sisanya didedikasikan untuk membantu Anda memahami apa sebenarnya psikologi gelap itu. Tetapi ada satu aspek yang tidak kami bahas dan ini adalah sesuatu yang harus Anda alami sendiri. Aspek itu adalah orang-orang yang melakukan perbuatan tersebut. Saya memberikan informasi dasar untuk membantu Anda memecahkan kode elemen dan ciri-ciri psikologi gelap tapi itu sejauh yang saya bisa.

Ini karena, orang-orang yang paling mungkin menggunakan dan memanipulasi Anda adalah orang-orang yang Anda cintai dan percayai. Durasi hubungan yang mungkin Anda miliki dengan mereka tidak menjamin bahwa mereka tidak mampu menyakiti Anda. Terkadang, waktu yang dihabiskan bersama Anda membantu memperkuat kepercayaan Anda pada mereka membuat Anda lebih rentan dan lebih rentan terhadap pesona mereka. Itu tidak berarti semua hubungan yang Anda miliki akan mengarah pada beberapa bentuk manipulasi di telepon atau bahwa orang asing tiba-tiba menimbulkan sifat yang lebih rendah. Maksud saya adalah, tidak ada cara untuk hanya menentukan bahwa orang ini akan menyakiti Anda. Yang terbaik yang dapat Anda lakukan adalah memperhatikan tanda-tanda yang saya sebutkan dan tetap berpikiran terbuka karena, Anda mungkin lebih bergumul dengan gagasan bahwa orang yang Anda percayai menyakiti Anda dengan cara ini daripada hal yang sebenarnya dilakukan kepada Anda.

Dalam situasi seperti itu, dorongan pertama Anda adalah menyangkal. Penyangkalan ini lebih menyakiti Anda daripada membantu. Daripada menutupi, Anda harus menghadapi kebenaran yang memalukan secara langsung. Kenali situasinya apa adanya. Dan cobalah untuk tidak membiarkan emosi Anda mengaburkan kemampuan Anda untuk membuat keputusan yang rasional. Karena ya, dimanipulasi menyebalkan dan orang yang melakukannya pantas mendapatkan hukuman, tetapi kita semua tahu bahwa hal-hal biasanya lebih

rumit dari itu. Bagaimana jika orang tersebut adalah saudara perempuan, saudara laki-laki, pasangan, sahabat, pemimpin spiritual Anda? Lalu bagaimana Anda menghadapinya?

Saya akan mulai dengan mengatakan status mereka dalam hidup Anda tidak secara otomatis membuat mereka kebal terhadap konsekuensi dari tindakan mereka. Tetapi ada faktor-faktor lain yang mungkin terpengaruh secara negatif oleh keputusan apa pun yang Anda ambil. Jadi, hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah menghadapi kebenaran yang memalukan. Bahwa mereka mengecewakan Anda dan terluka dengan rencana dan tindakan mereka. Selanjutnya, putuskan apakah hubungan mereka layak untuk dilanjutkan. Pasangan Anda berselingkuh dan berbohong tentang hal itu selama ini sangat buruk, tetapi apakah Anda benar-benar mengakhiri hubungan itu? Apakah ada anak-anak yang terlibat? Apa yang terjadi jika Anda tiba-tiba memutuskan pasangan Anda? Perlu Anda ketahui bahwa dalam situasi seperti ini, memotong pembicaraan bukanlah satu-satunya jawaban. Jadi, tanyakan pada diri Anda pertanyaan yang tepat. Saya akan memulai dengan bertanya, kecuali pelanggaran yang mereka lakukan, bagaimana hubungannya? Itu baik? Apakah itu layak diselamatkan? Apakah orang tersebut siap untuk melakukan sejumlah pekerjaan yang diperlukan untuk memperbaiki keadaan kembali? Apakah Anda siap untuk bekerja?

Jika Anda memutuskan untuk berhenti, Anda perlu mencari cara untuk mengelola hubungan yang terkait dengan kejatuhan ini. Jika tidak ada ikatan, lanjutkan ke bab berikutnya tentang memaafkan diri sendiri. Jika ada ikatan, tergantung pada sifat ikatannya, Anda berdua mungkin harus membuat narasi tentang bagaimana Anda ingin melanjutkan. Jika ikatan itu berubah-ubah, Anda dapat memilih untuk berpisah tanpa memberikan informasi tambahan kepada siapa pun karena Anda tidak perlu memberikan penjelasan kepada mereka. Lakukan yang terbaik untuk menyembuhkan dan melanjutkan tanpa merusak hubungan lain kecuali Anda harus. Jika Anda memutuskan untuk melanjutkan hubungan Anda dengan orang tersebut, Anda memiliki pekerjaan yang cocok untuk Anda karena, itu akan menjadi perjuangan yang berat dan panjang. Anda pasti bisa melewatinya tapi bukan tanpa kemauan dan usaha.

Kedua belah pihak harus menunjukkan kesediaan mereka untuk memulihkan hubungan. Meminta maaf sebesar-besarnya adalah awal yang baik, mereka perlu melakukan lebih dari itu. Kain kepercayaan telah terkoyak dan memperbaikinya akan membutuhkan usaha dan komitmen waktu untuk itu. Anda berdua harus realistis dalam ekspektasi satu sama lain. Orang yang gagal harus bekerja keras untuk mendapatkan kembali kepercayaan Anda. Dan orang yang terluka harus bekerja keras untuk belajar mempercayai orang itu lagi. Akan ada gangguan dalam hal ini pada awalnya, tetapi apa yang akan membuat semuanya tetap kuat adalah komitmen baru untuk terus melakukannya setiap hari.

Sebagai permulaan, Anda mungkin ingin saling memberi ruang setelah krisis awal. Ruangnya bisa apa saja mulai dari beberapa hari hingga beberapa minggu, tetapi tidak boleh lebih dari sebulan. Gunakan waktu ini untuk memproses perasaan Anda tentang kejadian itu. Cobalah untuk memisahkan orang tersebut dari tindakan mereka karena meskipun tindakan mereka menyakitkan, ada banyak faktor yang dapat berkontribusi untuk itu. Ini mungkin tampak seperti membuat alasan, tetapi sebenarnya tidak. Keadaan dapat menyebabkan orang melakukan tindakan tertentu, tetapi tindakan tersebut tidak sepenuhnya menentukan karakter mereka. Jika Anda telah membuat keputusan untuk memperbaiki hubungan ini, Anda mungkin harus mengambil pendekatan ini dalam pemikiran Anda.

Selanjutnya, jaga agar jalur komunikasi tetap terbuka. Saya tidak mengatakan bahwa Anda harus menganalisis setiap pemikiran di antara Anda berdua. Hanya saja, jangan saling menutup. Percakapan mungkin tampak tertahan pada awalnya, tetapi seiring waktu, kalian dapat kembali ke ritme. Jujurlah dalam percakapan Anda tetapi cobalah untuk tidak berbicara karena dendam. Hindari mengungkit masa lalu setiap kali Anda bertengkar. Berpegang teguh pada apa yang telah terjadi membuat sulit untuk melewatinya dan tumbuh ke tempat yang Anda inginkan. Tetap berakar di masa sekarang. Ingat, hidup di masa lalu tidak memiliki manfaat nyata.

Di atas segalanya, percayalah bahwa Anda telah membuat keputusan yang tepat. Ketika Anda mengetahui bahwa Anda telah dimanipulasi dan dibohongi, bukan hanya kepercayaan pada orang lain yang rusak. Itu juga kepercayaan pada diri sendiri. Anda mempertanyakan penilaian Anda di setiap kesempatan. Tetap berakar di masa sekarang dan percaya bahwa Anda telah membuat keputusan yang tepat dan rasional untuk memperbaiki keadaan. Tapi jangan menambah tekanan pada diri sendiri dengan mewajibkan hubungan baru itu harus berhasil. Berusahalah, luangkan waktu. Tetapi jangan merasa kecewa jika segala sesuatunya tidak berjalan seperti yang Anda harapkan.

MAAFKAN DIRIMU

Berjalan-jalan melalui taman pengampunan
dan memetik bunga pengampunan untuk semua yang pernah Anda lakukan.
Ketika Anda sampai pada waktu itu sekarang,
buatlah pengampunan penuh dan total dari seluruh hidup Anda
dan tersenyumlah pada buket di tangan Anda karena itu benar-benar indah.

Stephen Richards

Orang beranggapan bahwa ketika Anda telah dianiaya, pihak utama yang membutuhkan pengampunan adalah orang yang pertama kali melakukan pelanggaran. Biasanya, mereka benar. Namun dalam situasi seperti ini, di mana hubungan terjalin dengan pelaku dan pelaku memanfaatkan hubungan tersebut, salah satu orang yang tidak mungkin membutuhkan pengampunan adalah korban. Ada alasan mengapa bahkan ketika hubungan telah diputuskan dengan pelaku, Anda masih menemukan diri Anda mengalami emosi seperti depresi, kemarahan, lekas marah, kecemasan, perubahan suasana hati antara lain. Ini adalah emosi yang normal untuk dialami tetapi Anda mungkin tidak mengalaminya karena alasan yang Anda pikirkan. Ada kemungkinan yang sangat kuat bahwa alasan dari semua emosi ini adalah rasa bersalah dan malu. Rasa bersalah ini tidak berasal dari sesuatu yang Anda pikir Anda lakukan salah.

Anda merasa bersalah karena mudah tertipu, rentan, dan secara umum menempatkan diri Anda dalam situasi di mana Anda awalnya mudah dimanipulasi. Anda merasa bersalah atas luka yang Anda pikir Anda timbulkan pada diri sendiri. Kita semua pernah berada dalam situasi ini di beberapa titik. Kami merasa bersalah karena tindakan atau kelambanan kami menyebabkan orang lain terluka meskipun kami tidak terlibat langsung dalam perbuatan itu. Hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah mengingatkan diri sendiri bahwa apa pun yang terjadi, itu bukan salah Anda. Anda mungkin tidak dapat mengubah persepsi ini dalam semalam, tetapi seiring waktu dengan terus-menerus mengingatkan diri sendiri tentang fakta ini, Anda akan mulai memercayai diri sendiri. Untuk lebih menegaskan keyakinan ini, Anda juga harus mengingatkan diri sendiri bahwa pelajaran yang telah Anda pelajari dari ini telah menempatkan Anda dalam keadaan yang lebih baik

posisi untuk melindungi diri Anda dari kejadian serupa yang terjadi di masa depan.

Hal berikutnya adalah menerima bahwa masa lalu bukanlah sesuatu yang dapat Anda ubah. Itu telah terjadi, Anda telah belajar, dan Anda telah pindah. Tidak perlu untuk terus menghidupkan kembali pengalaman yang Anda miliki. Memikirkan bagaimana jika, apa yang mungkin terjadi, apa yang dapat Anda miliki, seharusnya dan akan lakukan tidak dapat mengubah satu detik pun dari apa yang telah terjadi. Yang terbaik yang dapat Anda lakukan adalah mengambil pelajaran yang telah Anda pelajari dan membentuknya menjadi prinsip-prinsip baru untuk dijalani. Anda telah dengan berani menerima kenyataan dari situasi ini meskipun Anda telah berbohong. Sekarang adalah waktunya untuk menerima bahwa bisnis ini telah berakhir di masa lalu dan tetap di sana. Anda mungkin menghadapi akibat dari krisis, tetapi itu tidak berarti bahwa itu masih terjadi. Ambil setiap hari sebagaimana adanya dan temukan lebih banyak alasan untuk melihat ke depan daripada melihat ke belakang. Jika Anda merasa sangat cemas tentang masa lalu, Anda dapat mengambil satu hari untuk mengulang kembali masa lalu. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan melakukan mental ulang. Tuliskan apa yang menurut Anda dapat Anda lakukan untuk mengubah hal-hal dengan memberikan semua yang Anda ketahui sekarang. Dan kemudian lanjutkan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memberi Anda semacam kendali atas apa yang telah terjadi. Ambil kembali kekuatan Anda dan lanjutkan ke hal berikutnya.

Sekarang setelah Anda menulis ulang masa lalu, inilah saatnya bagi Anda untuk membuka halaman berikutnya dan memulai bab berikutnya dalam hidup Anda. Mulailah dengan mengatasi penyesalan Anda. Ini memiliki cara untuk menggabungkan perasaan kita. Terimalah bahwa Anda telah melakukan yang terbaik yang dapat Anda lakukan dalam situasi tersebut dan beri diri Anda ruang untuk tumbuh. Ingat, milikmu bukanlah kejahatan. Anda baru saja mengalami kemalangan karena mempercayai orang yang salah. Berikan kesalahan pada orang yang tepat. Menggunakan afirmatif seperti "Saya selalu jatuh cinta pada orang yang salah" atau "Saya sangat mudah tertipu" sangat membatasi diri. Gali lebih dalam ke dalam diri Anda untuk mengetahui dengan tepat dari mana pikiran-pikiran itu berasal. Hanya ketika Anda telah mengidentifikasi emosi yang mendasarinya, Anda dapat bergerak melewati afirmasi negatif ini. Dan semakin lama Anda menyetujui frasa negatif ini, semakin akut tingkat kecemasan Anda.

Terakhir, masalah cinta. Kita mungkin keras dalam berurusan dengan orang lain tetapi orang yang paling keras dengan kita adalah diri kita sendiri. Kami merasa lebih mudah untuk memaafkan pelaku daripada memaafkan diri sendiri dan biaya

perilaku ini adalah pola merusak diri sendiri yang terlihat dalam hubungan kita yang lain. Kami menyabotase hubungan itu bahkan sebelum mereka mulai. Menggunakan kedok mencegah hubungan manipulatif lain, kita menghancurkan hubungan baru. Alasan sebenarnya untuk perilaku ini adalah hilangnya perasaan cinta diri. Jauh di lubuk hati, Anda tidak merasa pantas mendapatkan cinta tetapi karena Anda lebih suka mendengarnya dari diri sendiri, Anda membakar jembatan. Ada pil untuk membantu Anda mengatasi kecemasan dan depresi, tetapi tidak ada pil untuk membantu Anda mencapai tempat di mana Anda benar-benar jatuh cinta pada diri sendiri. Itu akan membutuhkan beberapa pekerjaan dan pada akhirnya itu sangat berharga. Tidak ada aturan keras atau cepat tentang bagaimana memulai perjalanan menuju penemuan diri ini. Namun, saya percaya bahwa bangunkan diri Anda setiap hari dengan afirmasi positif seperti, “Saya mencintai diri saya sendiri dan saya layak untuk dicintai” adalah sebuah permulaan. Cheesy pada awalnya, tetapi dalam jangka panjang, sangat efektif.

Dan ketika Anda telah menyelesaikan masalah Anda dengan masa lalu, memaafkan diri sendiri dan memulai proses belajar mencintai diri sendiri, sekarang saatnya untuk melepaskan. Semua rasa sakit itu, semua kenegatifan itu, semua kemarahan itu … miliki sejenak dan kemudian lepaskan. Semua langkah yang tercantum dalam bab ini bagus, tetapi proses penyembuhan hanya selesai ketika Anda melepaskannya.

PERCAYA DENGAN NALURIMU

Percaya firasat Anda.

Mereka biasanya didasarkan pada fakta-fakta yang diajukan tepat di bawah tingkat kesadaran.

Dr Joyce Brothers

Dalam salah satu bab sebelumnya, kami menyinggung ini secara singkat. Saya memutuskan untuk mendedikasikan seluruh bab untuk ini karena ketika Anda berurusan dengan kekuatan psikologi gelap, pertahanan utama Anda melawannya adalah naluri Anda. Sementara otak Anda menafsirkan sinyal berdasarkan fakta, logika, dan terkadang pengalaman, hati Anda bekerja di ujung yang berlawanan, menyaring informasi melalui filter emosi. Insting Anda adalah satu-satunya yang menangkap getaran yang tidak dapat ditangkap oleh jantung maupun otak. Dan jika Anda dapat mempersiapkan diri sampai pada titik di mana Anda mengenali suara hati Anda dan dilatih untuk bereaksi terhadapnya, Anda mengurangi kemungkinan tergoda oleh orang-orang yang mencoba memaksakan kehendak manipulatif mereka pada Anda.

Sebagai permulaan, mengenali suara ini sulit. Dan itu karena selama hidup kita, kita telah membiarkan suara-suara keraguan, diskriminasi diri serta suara-suara keras dari para kritikus di dalam dan di luar untuk menenggelamkan suara asli kita. Suara atau insting ini bergantung pada kelangsungan hidup Anda. Jadi, percayalah bahwa ketika ia masuk, ia merasakan hal-hal di sekitar Anda yang belum dapat diproses oleh neuron otak Anda. Beberapa orang menyebutnya intuisi, dan beberapa menyebutnya sebagai naluri, mereka tidak diragukan lagi adalah hal yang sama terutama dalam hal hubungan. Untuk mulai memercayai naluri Anda, Anda harus menerima bahwa itu mungkin tidak selalu masuk akal secara logis. Jika Anda pernah berada di tengah-tengah melakukan sesuatu dan tiba-tiba mengalami sensasi diawasi, maka Anda tahu apa yang saya maksud. Anda tidak memiliki mata di belakang kepala Anda, tidak ada orang lain di ruangan bersama Anda tetapi Anda mendapatkan getaran kecil yang mengalir di tulang belakang Anda dan "pengetahuan tiba-tiba" bahwa Anda sedang diawasi. Itulah yang saya bicarakan.

Langkah pertama untuk terhubung dengan insting Anda adalah mendeklarasikan pikiran Anda dari suara-suara yang telah Anda biarkan masuk. Anda dapat melakukannya dengan meditasi. Lupakan obrolan "dia berkata, dia berkata". Fokus pada pusat Anda. Suara itu

Anda tahu adalah Anda. Selanjutnya, perhatikan pikiran Anda. Jangan hanya mengabaikan monolog eklektik yang ada di kepala Anda. Alih-alih mengikuti arus pikiran. Mengapa Anda berpikir dengan cara tertentu tentang orang tertentu? Kenapa perasaanmu begitu dalam tentang orang ini padahal baru beberapa hari saling kenal? Perasaan mengganggu apa yang Anda miliki tentang orang lain ini? Saat Anda menjelajahi pikiran Anda, Anda menjadi lebih selaras dengan intuisi Anda dan memahami kapan naluri Anda menendang dan bagaimana bereaksi terhadapnya. Jika Anda adalah tipe orang yang lebih suka membuat keputusan mendadak, Anda mungkin perlu belajar mengambil langkah mundur untuk berhenti sejenak dan berpikir. Momen di mana Anda berhenti sejenak memberi Anda kesempatan untuk benar-benar merenungkan dan mengevaluasi keputusan Anda.

Bagian selanjutnya adalah bagian yang sulit dan tidak banyak orang yang bisa mengikutinya. Sayangnya, ini bukan langkah yang dapat Anda lewati atau navigasikan. Bagian ini melibatkan kepercayaan. Untuk dapat memercayai insting Anda, Anda harus terbuka terhadap gagasan untuk memercayai diri sendiri dan memercayai orang lain. Ketidakmampuan Anda untuk mempercayai orang lain hanya akan membuat Anda paranoid dan ketika Anda paranoid, bukan insting Anda yang menendang. Ini adalah ketakutan Anda. Ketakutan memiliki kecenderungan untuk mengubah setiap sarang tikus tanah menjadi gunung. Anda harus melepaskan rasa takut Anda, merangkul kepercayaan dan membiarkan itu memimpin dalam hubungan baru Anda. Tanpa penghalang jalan yang dibuat oleh rasa takut dalam pikiran Anda, Anda akan lebih mampu mendengar suara di dalam.

Terakhir, Anda perlu mengevaluasi kembali prioritas Anda. Jika uang dan harta benda berada di garis depan pikiran Anda, Anda mungkin tidak dapat melihat masa lalunya. Setiap interaksi yang Anda lakukan dengan orang lain akan ditafsirkan sebagai orang yang mencoba mengambil keuntungan dari Anda dan jika Anda cukup sering memikirkan hal ini, itu akan segera menjadi kenyataan Anda. Anda tahu bagaimana Anda menarik apa yang Anda pikirkan ke dalam hidup Anda. Jika Anda terus-menerus memikirkan kekayaan materi, Anda hanya akan menarik orang-orang yang berpikiran sama dengan Anda.

Menggunakan ini sebagai panduan, lihat semua hubungan Anda; yang lama, yang baru dan perspektif dengan tinjauan ke belakang yang baru ini. Jangan menjalin hubungan berharap untuk dipermainkan. Baik itu hubungan bisnis, hubungan romantis, atau bahkan kenalan biasa, bersikaplah terbuka saat Anda mendekati mereka. Dengan begitu, Anda bisa mendapatkan umpan balik yang tepat dari intuisi Anda tentang mereka. Juga, jangan melangkah ke dalam pemikiran bahwa usus Anda akan memberitahu Anda untuk berlari ke arah yang berlawanan ketika Anda bertemu orang-orang yang dicurigai. Itu akan menjadi dorongan kecil yang sederhana.

Saya ingat sebuah pengalaman yang saya alami selama salah satu perjalanan saya. Aku masuk ke taksi ini. Secara fisik tidak ada yang bisa saya tunjukkan untuk mengatakan ini memicu saya. Saya hanya tahu bahwa saya tiba-tiba merasa jijik pada pengemudi. Saya kewalahan oleh bau ketiak yang berkeringat ini. Saya tidak terlalu suka dengan bau badan, tetapi saya terjebak dalam situasi di mana saya hanya harus tersenyum dan menanggungnya [lift naik siapa saja?]. Tapi dalam kasus ini, saya hanya ingin keluar dari taksinya. Segera setelah kami berhenti di tempat yang cukup terang, saya meminta untuk turun meskipun itu bukan perhentian saya. Tepat ketika saya turun, sebuah mobil patroli berhenti di sebelahnya. Rupanya, mereka telah diberitahu tentang keterlibatannya dalam kasus perampokan dan penculikan. Saya tidak tahu apakah dia memiliki rencana yang sama untuk saya. Yang saya tahu adalah saat saya masuk, saya tidak bisa keluar dengan cukup cepat. Nalurikku tidak menyuruhku lari atau hei, sopirmu penculik. Itu hanya membuatku merasa ada yang salah dengan berada di dalam mobil. Sesederhana itu.

Dengan cara yang sama, naluri Anda akan berbicara kepada Anda menggunakan bahasa yang Anda pahami. Apakah itu menggigil di tulang belakang Anda, merinding atau hanya kebutuhan tiba-tiba untuk muntah, Anda akan mengenali perasaan itu ketika Anda mengalaminya dan dengan latihan, Anda akan belajar untuk mempercayainya.

LAKUKAN PRAKTIK TERBAIK DI SEMUANYA TRANSAKSI ANDA

Bagus, lebih baik, terbaik.

Jangan pernah biarkan istirahat.

Sampai kebaikan Anda lebih baik dan lebih baik Anda lebih baik.

St. Jerome

Umat Kristen memiliki pepatah, "Anda menuai apa yang Anda tabur". Ini lebih dari sekadar frasa alkitabiah. Ini merangkum tatanan alam. Tentu saja, kita tahu bahwa hal-hal buruk terkadang terjadi pada orang yang sangat baik dan sebaliknya. Tapi, jangan pernah percaya sesaat pun bahwa orang tidak mendapatkan balasannya. Karena mereka melakukannya. Ketika Anda telah diperlakukan dengan buruk dalam hidup, Anda secara alami ingin menutup diri dan menutup diri dari orang lain. Dan jika Anda harus berurusan dengan orang, Anda ingin selalu memposisikan diri Anda di mana Anda akan berada di atas angin. Masalah dengan pemikiran seperti ini adalah karena pengalaman Anda, Anda menjadi korban yang telah membuat keputusan [setidaknya di tingkat bawah sadar] untuk membuat orang lain menjadi korban.

Anda mungkin dapat menemukan kesenangan sementara dalam menangani kartu yang sama dengan yang diberikan orang lain kepada Anda kepada orang yang tidak bersalah, tetapi kerusakan dalam jangka panjang dapat sangat menghancurkan. Plus, Anda bisa berakhir dengan rangkaian peristiwa dengan efek domino yang bisa kembali kepada Anda. Bahkan ketika Anda diberi kesempatan, jangan mengambilnya. Alih-alih, balikkan situasi dengan memilih untuk mengakhiri siklus rasa sakit bersama Anda. Sebagai seseorang yang telah berada di sini, saya dapat memberitahu Anda bahwa itu tidak mudah. Sebagai seorang remaja, saya sangat pemalu. Saya merasa sulit untuk berbicara dengan orang-orang. Bahkan ketika saya bersama orang-orang seperti orang tua dan saudara saya yang telah saya kenal hampir sepanjang hidup saya, saya tidak sepenuhnya merangkak keluar dari cangkang saya. Tapi semua itu berubah ketika saya bertemu Debbie. Dia adalah impian sekolah menengah saya dan saya ingat saya sangat mencintainya.

Butuh banyak energi mental untuk akhirnya mengumpulkan keberanian untuk mengajaknya kencan. Dan ketika saya melakukannya, saya bahkan lebih terpesona oleh kenyataan bahwa dia mengatakan ya. Saya berjalan di bawah sinar matahari selama 3 bulan ke depan sampai saya menemukan bahwa saya hanya bertaruh. Ya, saya tahu kedengarannya sangat seperti film remaja itu

itu adalah hit kembali pada hari kecuali kali ini, saya adalah korbannya. Itu lebih menyakitkan daripada yang bisa diungkapkan dengan kata-kata dan itu bukan bagian terburuknya. Saya dipermalukan dengan cara terburuk yang bisa dilakukan orang seperti saya. Anda tahu mimpi yang kita semua miliki di mana Anda berdiri di atas panggung di depan seluruh sekolah dan Anda tiba-tiba menemukan diri Anda telanjang? Ini jauh lebih buruk dari itu.

Saya tidak yakin bagaimana saya bisa melewati bulan itu di sekolah apalagi sepanjang tahun ajaran, tetapi saya berhasil. Maju cepat ke tahun-tahun pasca kuliah saya, saya bertemu Debbie lagi. Katakan saja saya berada dalam posisi yang lebih menguntungkan dan saya memiliki pilihan untuk menggunakan kantor saya untuk mempersulit hidupnya, tetapi saya memilih untuk tidak melakukannya. Awalnya, dia menafsirkan ini berarti saya masih memiliki perasaan untuknya, dan dia mencoba memanfaatkannya untuk keuntungannya. Saya dengan sopan memberi tahu dia bahwa saya hanya melakukan pekerjaan saya. Jika saya mempertahankan perasaan yang saya miliki untuknya di masa lalu, saya akan bereaksi berbeda. Entah dia akan berhasil dalam usahanya merayuku atau aku akan tergoda untuk menggunakan kekuatan yang ditawarkan posisiku untuk "menghukum" dia. Tapi aku tidak melakukannya. Dan dalam keputusan itu, saya menemukan kebebasan sejati.

Hidup memiliki cara yang lucu untuk bekerja dengan sendirinya. Jangan pakai diri Anda untuk menjadi pemberi keadilan. Sebaliknya, bekali diri Anda dengan pelajaran yang telah Anda pelajari dan gunakan untuk keuntungan Anda. Seperti St, Jerome berkata dalam kutipan pengantar, jadilah yang terbaik...bahkan ketika Anda sedang diuji.

KESIMPULAN

Saya telah mendengar orang mengeluarkan peringatan yang mengatakan, "hati manusia sangat jahat". Saya tidak tahu siapa yang mengatakannya atau di mana saya mendengarnya, tetapi itu melekat di kepala saya dan saya merasa itu benar. Tidak ada perangkat atau aplikasi perangkat lunak yang dapat digunakan seseorang untuk menguraikan pikiran orang lain. Yang terbaik yang dapat Anda lakukan adalah memahami pikiran dan perasaan Anda sendiri dan melakukan yang terbaik untuk menjalankan prinsip dan nilai Anda. Tetapi hanya karena Anda tidak tahu apakah sahabat baru Anda berkhianat atau tidak, bukan berarti Anda harus menghabiskan hari-hari Anda untuk terobsesi dengan hal itu.

Karena ya, sebenarnya niat hati seorang pria itu tersembunyi. Namun, kapasitas manusia untuk berbuat baik sama besarnya dengan pergi ke arah lain, dan ini bukan bagian yang terbaik. Bagian terbaiknya adalah bahwa untuk setiap orang yang telah menyakiti Anda di masa lalu, ada seratus orang lagi yang ingin berbuat baik oleh Anda. Mungkin terdengar tidak masuk akal, tetapi inilah kenyataan situasinya. Buku ini tidak ditulis untuk menakut-nakuti Anda agar mundur ke dalam cangkang Anda dan menghindari berurusan dengan orang lain. Sebaliknya, saya menulisnya untuk membantu Anda membuat pilihan yang lebih baik dalam hubungan Anda.

Dengan memahami trik dan alat yang digunakan tertentu dalam berurusan dengan orang lain, Anda lebih siap untuk melindungi diri dari kejahatan tersebut. Dan jika Anda pernah disakiti oleh orang lain, buku ini dimaksudkan untuk membantu Anda dalam proses penyembuhan. Tidak ada dalam hidup yang pernah disimpulkan. Kita mungkin sudah sampai di penghujung buku, tetapi bukan berarti proses Anda telah berakhir. Jika Anda mengambil pelajaran yang telah saya bagikan dengan Anda ke dalam hati, Anda dapat berhasil membuka diri Anda sendiri untuk prospek indah kehidupan telah di toko untuk Anda. Perjalanan untuk mendapatkan pemahaman diri yang lebih dalam dan menemukan diri sendiri adalah pengalaman yang sangat berharga.

Jadi, tutuplah buku ini, tetapi tetap buka hati dan pikiran Anda. Beberapa klise dalam hidup memiliki dampak yang luar biasa pada kehidupan kita. Cintai dengan keras, perbanyak tersenyum dan yang terpenting, lepaskan. Hidup ini terlalu berharga dan terlalu indah untuk dijalani dengan cara lain. Dan selalu bangunkan diri Anda dengan pengingat bahwa Anda pantas mendapatkan yang terbaik yang ditawarkan kehidupan. Terima kasih telah membawaku dalam perjalanan ini bersamamu.

Terima kasih

Sebelum Anda pergi, saya hanya ingin mengucapkan terima kasih telah membeli buku saya. Anda dapat memilih dari lusinan buku lain dengan topik yang sama, tetapi Anda mengambil kesempatan dan memilih yang ini.

Jadi, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Anda karena telah mendapatkan buku ini dan telah membaca sampai akhir.

Sekarang saya ingin meminta bantuan kecil dari Anda. **Bisakah Anda mempertimbangkan untuk memposting ulasan di platform? Ulasan adalah salah satu cara termudah untuk mendukung karya penulis independen.**

Umpan balik ini akan membantu saya terus menulis jenis buku yang akan membantu Anda mendapatkan hasil yang Anda inginkan. Jadi jika Anda menikmatinya, beri tahu saya.

Klik di sini untuk meninggalkan ulasan!

https://www.amazon.com/review/create-review/

Terakhir, jangan lupa untuk mengambil salinan buku Bonus Gratis Anda "*Daftar Periksa Keyakinan Antipeluru*". Jika Anda ingin belajar bagaimana mengatasi rasa malu dan kecemasan sosial dan menjadi lebih percaya diri maka buku ini cocok untuk Anda.

Pergi saja ke: https://theartofmastery.com/confidence/